

MESTRE
DeRose

CHAKRAS, KUNDALINÍ E PODERES PARANORMAIS

**REVELAÇÕES INÉDITAS SOBRE OS CENTROS DE FORÇA DO CORPO E
SOBRE O DESPERTAMENTO DO PODER INTERNO.**



PRIMEIRA UNIVERSIDADE DE YÔGA DO BRASIL

registrada nos termos dos artigos 18 e 19 do Código Civil Brasileiro sob o nº. 37959 no 6º. Ofício

www.uni-yoga.org.br

Al. Jaú, 2000 – Tel.(005511) 3081-9821, São Paulo, Brasil

Endereços nas demais cidades encontram-se no final do livro.



DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

ELABORADO PELO AUTOR

De Rose, L.S.A., 1944 -

Chakras, kundaliní e poderes paranormais / De
Rose. - São Paulo :

Editora União Nacional de Yôga ;

1. Comportamento 2. De Rose I. Título

CDD- 181.45

Senhor Livreiro.

Este livro não é de auto-ajuda, nem terapias e, muito menos, esoterismo. Não tem nada a ver com Educação Física nem com esportes. O tema **YÔGA** merece, por si só, uma classificação à parte.

Assim, esta obra deve ser catalogada como **YÔGA** e ser exposta na estante de **YÔGA**.

Grato,

O Autor.

ISBN

MESTRE

DeRose

Mestre DeRose é o fundador da Universidade de Yôga. Com mais de 20 livros escritos e 24 anos de viagens à Índia, recebeu o reconhecimento do título de Mestre em Yôga (não-acadêmico) e Notório Saber pela FATEA – Faculdades Integradas Teresa d'Ávila (SP), pela Universidade do Porto (Portugal), pela Universidade Estácio de Sá (MG) e pela UniCruz (RS).

Possui título de Comendador e Notório Saber em Yôga pela Sociedade Brasileira de Educação e Integração; e de Comendador pela Academia Brasileira de Arte, Cultura e História.

Foi fundador do Conselho Federal de Yôga e do Sindicato Nacional dos Profissionais de Yôga. Fundador da primeira Confederação Nacional de Yôga do Brasil. Introdutor do Curso de Formação de Instrutores de Yôga nas Universidades Federais do Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná, Minas Gerais, Mato Grosso, Bahia, Ceará, Maranhão, Pará, Piauí, Pernambuco, Rio Grande do Norte etc.; Universidades Estaduais do Rio de Janeiro, Santa Catarina, Bahia etc.; PUCs – Pontifícias Universidades Católicas do Rio Grande do Sul, Paraná, Minas Gerais, Bahia, São Paulo e outras. Em Portugal, foi introdutor do Curso de Formação de Instrutores de Yôga na Universidade Lusófona, de Lisboa, e na Universidade do Porto.

Na Argentina foi introdutor do Curso de Formação de Instrutores de Yôga na Universidade Nacional de Lomas de Zamora.

É aclamado como o principal articulador da Regulamentação dos Profissionais de Yôga cujo primeiro projeto de lei elaborou em 1978.

Por lei, no Paraná, a data do aniversário do Mestre DeRose foi instituída como o Dia do Yôga em todo o Estado.

© Copyright 2.003:

De Rose, L.S.A.

1ª edição, 2.004.

Projeto editorial, criação da capa, digitação, diagramação:

De Rose, L.S.A.

Execução da capa:

ERJ

Permitem-se as citações de trechos deste livro em outros livros e órgãos de Imprensa, desde que mencionem a fonte e que tenham a autorização expressa do autor.

Proíbe-se qualquer outra utilização, cópia ou reprodução do texto, ilustrações e/ou da obra em geral ou em parte, por qualquer meio ou sistema, sem o consentimento prévio do autor.



Reorganizar

SUMÁRIO

Sumário do leitor (assuntos que mais interessaram)

Como ler este livro

Introdução

Chakras e kundaliní

O que são os chakras

Existem chakras principais e secundários

Prána

Os pontos da Acupuntura

Quais são os chakras principais

Direção em que os chakras devem girar

 O sentido sinistrógiro (anti-horário)

 O sentido dextrógiro (horário)

Como saber qual é o sentido horário

Vários meios para desenvolver os chakras

 Os meios externos

 O meio interno

Nádís, os meridianos de energia

Granthis, as válvulas de segurança

O nó górdio

Mantra pode matar

Siddhis, os poderes paranormais

O que é a kundaliní

O medo injustificado de despertar a kundaliní
Os vários métodos para despertar a kundaliní
Kundaliní é feminina
Os perigos da kundaliní
Resumo do argumento a favor do despertar
Uma experiência pessoal
Conclusão
Recomendações finais

O acento indica apenas onde está a sílaba longa, mas ocorre que, muitas vezes, a tônica está noutro lugar. Por exemplo: Pátañjali pronuncia-se “*Patânja-lí*”; e kundaliní pronuncia-se “*kundaliní*”. O efeito fonético aproxima-se mais de “kun-daliní” (jamais pronuncie “kundalíni”). Para sinalizar isso aos nossos leitores, vamos sublinhar a sílaba tônica de cada palavra. Se o leitor desejar esclarecimentos sobre os termos sânscritos, recomendamos que consulte o *Glossário*, do livro ***Faça Yôga antes que você precise***. Sobre a pronúncia, ouça o CD ***Sânscrito - Treinamento de Pronúncia***, gravado na Índia. Para mais conhecimentos, o ideal é estudar os vídeos do ***Curso Básico de Yôga***.

Este sumário é para ser utilizado pelo leitor, anotando as passagens que precisarão ser localizadas rapidamente para referências posteriores.

Ao ler, sublinhe os trechos mais importantes para recordar ou que suscitem dúvidas, a fim de localizá-los com facilidade numa releitura.

DEFINIÇÕES

Yôga¹ é qualquer metodologia estritamente prática que conduza ao samádhi.

Samádhi é o estado de hiperconsciência e autoconhecimento que só o Yôga proporciona.

SwáSthya Yôga é o nome da sistematização do Yôga Antigo, Pré-Clássico, o Yôga mais completo do mundo.

As características principais do SwáSthya Yôga (ashtānga gūna) são:

1. sua prática extremamente completa, integrada por oito modalidades de técnicas;
2. a codificação das regras gerais;
3. resgate do conceito arcaico de seqüências encadeadas sem repetição;
4. direcionamento a pessoas especiais, que nasceram para o SwáSthya Yôga;
5. valorização do sentimento gregário;
6. seriedade superlativa;
7. alegria sincera;
8. lealdade inquebrantável.

¹ O acento indica apenas onde está a sílaba longa, mas ocorre que, muitas vezes, a tônica está noutro lugar. Por exemplo: Pátanjali pronuncia-se “*Patāñjali*”; e kundaliní pronuncia-se “*kúndaliní*”. O efeito fonético aproxima-se mais de “*kún-daliní*” (jamais pronuncie “*kundalíní*”). Para sinalizar isso aos nossos leitores, vamos sublinhar a sílaba tônica de cada palavra. Se o leitor desejar esclarecimentos sobre os termos sânscritos, recomendamos que consulte o Glossário, do livro **Faça Yôga antes que você precise**. Sobre a pronúncia, ouça o CD **Sânscrito - Treinamento de Pronúncia**, gravado na Índia. Para mais conhecimentos, o ideal é estudar os vídeos do **Curso Básico de Yôga**.

DEMONSTRAÇÃO
DE QUE A PALAVRA YÔGA TEM ACENTO
NO SEU ORIGINAL EM ALFABETO DÊVANĀGARÍ:

य	= YA (curta).
या	= YAA ∴ YÁ (longa).
यो	= YOO* ∴ YÔ (longa).
योग	= YÔGA C.Q.D.

* Embora grafemos didaticamente acima YOO, este artifício é utilizado apenas para o melhor entendimento do leitor leigo em sânscrito. Devemos esclarecer que o fonema ô é resultante da fusão do *a* com o *u* e, por isso, é sempre longo, pois contém duas letras. Nesta convenção, o acento agudo é aplicado sobre as letras longas quando ocorre crase ou fusão de letras iguais (*ā, ī, ū*). O acento circunflexo é aplicado quando ocorre crase ou fusão de letras diferentes (*a + i = ê; a + u = ô*), por exemplo, em *sa+īshwara=sêshwara* e *AUM*, que se pronuncia ÔM. Daí grafarmos *Vê-dânta*. O acento circunflexo não é usado para fechar a pronúncia do ô ou do ê, já que esses fonemas são sempre fechados. Não existe, portanto, a pronúncia “véda” nem “yôga”.

BIBLIOGRAFIA PARA O IDIOMA ESPANHOL:

Léxico de Filosofía Hindú, de Kastberger, Editorial Kier, Buenos Aires.

BIBLIOGRAFIA PARA O IDIOMA INGLÊS:

Pātañjali Aphorisms of Yôga, de Śrī Purāṇit Swāmi, Faber and Faber, Londres.

BIBLIOGRAFIA PARA O IDIOMA PORTUGUÊS:

Poema do Senhor, de Vyāsa, Editora Relógio d'Água, Lisboa.

Se alguém, supostamente entendido em sânscrito, declarar que a palavra Yôga não tem acento, peça-lhe para mostrar como se escreve o ô-ki-matra. Depois peça-lhe para indicar onde o ô-ki-matra aparece na palavra Yôga (ele aparece logo depois da letra y). Em seguida pergunte-lhe o que significa cada uma das três partes do termo ô-ki-matra. Ele deverá responder que ô é a letra o; ki significa de; e matra traduz-se como acento. Logo, ô-ki-matra traduz-se como “*acentado do o*”. Então, mais uma vez, provado está que a palavra Yôga tem acento.

COMO LER ESTE LIVRO

Jamais pegue um livro didático para ler se não tiver papel e caneta com que possa fazer anotações. Caso contrário, você pensa que aprendeu e esquece tudo mais tarde.

Sublinhe e faça anotações também no próprio livro. Organize um sumário dos assuntos que mais lhe interessaram, com as respectivas páginas, e anote isso na página de abertura do livro estudado para ter tais dados sempre à mão.

No final de cada capítulo pare e releia-o, observando as anotações feitas.

Ao invés de ler livros novos, releia os bons livros antigos, já anotados.



INTRODUÇÃO

Alguns livros do Mestre DeRose são obras de fôlego, com 400 a 700 páginas. Outros tratam de diversos temas relacionados com o Yôga. Decidimos, então, lançar uma coleção em que cada livro aborde um tema específico, relacionado com o Curso de Formação de Instrutores que o Mestre ministra desde a década de 70 nas Universidades Federais, Estaduais e Católicas de vários estados do Brasil, bem como em Universidades da Europa. Isso nos permitirá editar livros menores e mais acessíveis que facilitarão ao público travar contato com o Yôga Antigo mais facilmente.

Este opúsculo tratará de mais um tema que desperta muito interesse e que as pessoas, geralmente, interpretam de uma forma um tanto limitada, deixando que suas crenças ou sua cultura regional interfiram na visão mais clara do assunto. Como sempre, o Mestre DeRose abordará a matéria sob um prisma diferente, novo e mais abrangente.

Comissão Editorial



A HISTÓRIA DO YÔGA NO BRASIL

Texto escrito na década de 70 pela Comissão Editorial do
Prontuário de Yôga Antigo,
atualizado com os eventos que ocorreram posteriormente.

Há muita estória mal contada, muita afirmação reticente sobre este tema polêmico. Os verdadeiros introdutores do Yôga no nosso país estão mortos e há muito pouca gente disposta a defendê-los publicamente.

Afinal, quem foi o primeiro a ensinar Yôga no Brasil? De quem foi o primeiro livro de Yôga de autor brasileiro? Quem lançou a campanha para a regulamentação da profissão? Quem introduziu o Curso de Extensão Universitária para a Formação de Instrutores de Yôga nas Universidades Federais, Estaduais e Católicas? Quem fundou a Primeira Universidade de Yôga do Brasil? Já está na hora de divulgarmos esses fatos.

QUEM INTRODUZIU O YÔGA NO BRASIL

Quem inaugurou oficialmente a existência do Yôga no Brasil foi Sêvânanda Swâmi, um francês cujo nome verdadeiro era Léo Costet de Mascheville. Ele colocava o termo *swâmi* no final do nome adotado, o que era uma declaração de que não se tratava de um *swâmi* (monge hindu), mas que usava essa palavra como sobrenome, e isso confundia os leigos. Muitos desses leigos referiam-se a ele como “Swâmi” Sêvânanda, pois um dos mais relevantes Mestres de Yôga da Índia, que viveu na época, chamava-se Swâmi Sîvânanda.

Sêvânanda viajou por várias cidades fazendo conferências, fundou um grupo em Lages (SC) e um mosteiro em Resende (RJ). Ele era um líder natural e sua voz era suficiente para arrebatar corações e mentes. Com Sêvânanda aprenderam *Yôga* todos os instrutores da velha guarda. E quando dizemos *velha guarda*, estamos nos referindo aos que lecionavam na década de 60, cuja maioria já partiu para os planos invisíveis.

Sêvânanda enfrentou muitos obstáculos e incompreensões durante sua árdua caminhada. Enfim, esse é o preço que se paga pelo pioneirismo. Todos os precursores pagaram esse pesado tributo.

Ao considerar sua obra bem alicerçada e concluída, o Mestre Sêvânanda recolheu-se para viver em paz seus últimos anos. Todos quantos o conheceram de perto guardam-lhe uma grande admiração e afeto, independentemente dos defeitos que pudessem ter tido ou dos erros que houvesse cometido, afinal, errar, erramos todos.

QUEM ESCREVEU O PRIMEIRO LIVRO DE YÔGA

Sêvânanda introduziu o *Yôga* sob uma conotação pesadamente mística e em clima de monastério. Quem iniciou o *Yôga* como trabalho profissional no Brasil, foi o grande Caio Miranda. Dele, foi o primeiro livro de *Yôga* de autor brasileiro. Escreveu vários livros, fundou cerca de vinte institutos de *Yôga* em diversas cidades e formou os primeiros instrutores de *Yôga*. Assim como Sêvânanda, Caio Miranda tinha forte carisma que não deixava ninguém ficar indiferente: ou o amavam e seguiam, ou o odiavam e perseguiam.

Na década de sessenta, desgostoso pelas incompreensões que sofrera, morreu com a enfermidade que ceifa todos aqueles que não utilizam *pújá* em suas aulas, pois essa técnica contribui para com a proteção do instrutor e os que não a aplicam ficam mais vulneráveis.

A partir da morte do Mestre Caio Miranda, ocorreu um cisma. Antes, haviam-se unido todos contra ele, já que sozinhos não poderiam fazer frente ao seu conhecimento e ao seu carisma. Isso mantinha um equilíbrio de forças. De um lado, um forte e, do outro, vários fracos...

Mas, a partir do momento em que estava vago o trono, dividiram-se todos. Por essa razão, os nomes desses profissionais serão omitidos, pois não merecem ser citados nem lembrados. Pessoas que vivem falando de Deus e de tolerância, mas, por trás, semeiam a discórdia no seio do *Yôga* não merecem ser mencionadas. São exemplos de incoerência.

QUEM REALIZOU A OBRA MAIS EXPRESSIVA

Em 1960, surgiu o mais jovem professor de *Yôga* do Brasil. Era DeRose, então com 16 anos de idade, que começara a lecionar numa conhecida sociedade filosófica. Em 1964, fundou o Instituto Brasileiro de *Yôga*. Em 1969, publicou o primeiro livro (*Prontuário de Yôga Antigo*), que foi elogiado pelo próprio Ravi Shankar, pela Mestre Chiang Sing e por outras autoridades. Em 1975, já consagrado como um Mestre sincero, encontrou o apoio para fundar a União Nacional de *Yôga*, a primeira entidade a congregar instrutores e escolas de todas as modalidades de *Yôga*, sem discriminação. Foi a União Nacional de *Yôga* que desencadeou o movimento de união, ética e respeito mútuo entre os profissionais dessa área de ensino. Desde então, a União cresceu muito e conta hoje com centenas de Núcleos, praticamente no Brasil todo e, ainda, em outros países da América Latina e Europa.

Em 1978, DeRose liderou a campanha pela criação e divulgação do **Primeiro Projeto de Lei visando à Regulamentação da Profissão de Professor de *Yôga***, o qual despertou viva movimentação e acalorados debates de Norte a Sul do país. A partir da década de setenta, introduziu os **Cursos de Extensão Universitária para a Formação de Instrutores de *Yôga*** em praticamente todas as Universidades Federais, Estaduais e Católicas. Em 1980, começou a ministrar cursos na própria Índia e a lecionar para instrutores de *Yôga* na Europa. Em 1982, realizou o **Primeiro Congresso Brasileiro de *Yôga***. Ainda em 82, lançou o primeiro livro voltado especialmente para a orientação de instrutores – o *Guia do Instrutor de *Yôga** – e a primeira tradução do *Yôga Sûtra de Patañjali* já feita por professor de *Yôga* brasileiro. Em 1994, completando 20 anos de viagens à Índia, fundou a **Primeira Universidade de *Yôga* do Brasil** e a **Universidade Internacional de *Yôga*** com representações em

Portugal e na Argentina. Em 1997, o Mestre DeRose lançou os alicerces do **Conselho Federal de Yôga** e do **Sindicato Nacional de Yôga**. Comemorando 40 anos de magistério no ano 2.000, recebeu em 2.001 e 2.002 o reconhecimento do título de **Mestre em Yôga** (não-acadêmico) e **Notório Saber em Yôga** pela FATEA – Faculdades Integradas Teresa d'Ávila (SP), pela Universidade do Porto (Portugal), pela Universidade de Cruz Alta (RS), pela Universidade Estácio de Sá (MG), pela Câmara Municipal de Curitiba (PR) e pela Sociedade Brasileira de Educação e Integração, a qual também lhe conferiu uma Comenda. Em 2.003 recebeu outra comenda pela Academia Brasileira de Arte, Cultura e História. Por lei, no Paraná, a data do aniversário do Mestre DeRose foi decretada como o *Dia do Yôga* em todo o Estado.

Todas essas coisas foram precedentes históricos. Isso fez do Mestre DeRose o mais discutido e, sem dúvida, o mais importante Mestre de Yôga do Brasil, pela energia incansável com que tem divulgado o Yôga nos últimos 40 anos em livros, jornais, revistas, rádio, televisão, conferências, cursos, viagens e formação de novos instrutores. Formou mais de 5.000 bons instrutores e ajudou a fundar milhares de centros de Yôga, associações profissionais e Federações, no Brasil e noutros países.

Sempre exigiu muita disciplina e correção daqueles que trabalham com o seu método de Yôga Antigo, o SwâSthya¹ Yôga, o

¹ Swâ significa *seu próprio*. Também embute o sentido de *bem* ou *bom*. Sthya transmite a idéia de estabilidade (*"sthira sukham âsanam"*). Por isso um dos significados de SwâSthya é auto-suficiência (*self-dependence*), ou seja, dependência de *si próprio*, *estabilidade em si mesmo*; e outro significado é bem-estar (*sound state*).

O leitor já deve estar curioso a respeito da grafia adotada neste livro para escrever SwâSthya, com um **S** maiúsculo no meio da palavra. Essa é uma medida corretiva que fomos obrigados a adotar após décadas de perplexidade ao testemunhar pessoas perfeitamente alfabetizadas pronunciarem sistematicamente "swátia", ignorando solenemente o segundo **S**. Primeiro achávamos que o problema era do brasileiro que, supúnhamos, entrava em pânico com letras incomuns na nossa língua, tais como **W** e **Y**. Com o passar dos anos constatamos que noutros países esse fenômeno também ocorria. Ora, no passado ninguém teve problemas em pronunciar *swástika* e no presente também ninguém se

que lhe valeu a reputação de perfeccionista, bem como muita oposição dos que iam sendo reprovados nas avaliações das Federações lideradas por ele.

Defende categoricamente o Yôga Antigo, Pré-Clássico, Pré-Védico, denominado Dakshinacharatāntrika-Nirīshwarasāmkhya Yôga, o qual sistematizou e denominou SwāSthya Yôga, o Yôga Ultra-Integral.

Exemplo de seriedade, tornou-se célebre pela corajosa autocrítica com que sempre denunciou as falhas do métier sem, todavia, faltar com a ética profissional e jamais atacando outros professores. Isso despertou um novo espírito, combativo e elegante, em todos aqueles que são de fato seus discípulos.

O PRATICANTE DEVE TER OPINIÃO PRÓPRIA

Quem pratica Yôga ou filosofias correlatas tem que ter opinião própria e não deixar-se influenciar por especulações sem fundamento.

Dois dos Mestres aqui mencionados já são falecidos e foram cruelmente incompreendidos enquanto estavam vivos. Será que teremos de esperar que morram todos para então lamentarmos a sua falta? Será que vamos continuar, como sempre, sujeitando os precursores à incompreensão, injustiça e desapoio, para louvá-los e reconhecer seu mérito só depois de mortos?

Ass. Comissão Editorial

atrapalha para pedir uma tônica *Schwepes*, que, convenhamos, é foneticamente muito mais complicado. Assim, deduzimos que está ocorrendo um problema mundial de aculturação hollywoodiana. Parece que a partir do seriado S.W.A.T. que foi veiculado pela televisão durante anos em todas as colônias, o cérebro dos nossos contemporâneos simplesmente se recusa a registrar a existência de um **S** entre o **A** e o **T**. Esperemos que a concessão didática de escrever o **S** medial com maiúscula conte com a sua indulgência e possa corrigir a pronúncia do leigo.

Supera-te a ti mesmo, antes de ao teu irmão.

Mestre DeRose

**DOCUMENTAÇÃO DO TÍTULO DE MESTRE
RECONHECIDO POR DIVERSAS ENTIDADES**



CHAKRAS E KUNDALINÍ

O ocidental tem um interesse muito grande pelo tema chakras e kundaliní. No entanto, as informações erradas (por falta de fontes sérias de estudo) e as versões fantasiosas (por questões de mero devaneio), são as mais popularizadas. Então, esqueça tudo o que você leu a respeito. Vamos começar de novo.

O QUE SÃO OS CHAKRAS

Chakra¹ significa roda ou círculo. Chakras são centros de captação, armazenamento e distribuição do prāna, a energia vital. Chamam-se de rodas ou círculos por ser vórtices de energia – e, como tal, circulares – localizados nas confluências e bifurcações das nádís. São redemoinhos, como os que se formam nos rios. Talvez, não por coincidência, nádí signifique rio, corrente ou torrente. Os chakras também podem

1 Jamais pronuncie “shakra”, pois isso denuncia os leigos no assunto. A pronúncia correta é “tchakra”. Consulte o CD **Sânscrito – Treinamento de Pronúncia**, gravado na Índia.

ser chamados poeticamente de padmas, ou lótus. Geralmente esta segunda denominação é utilizada também para evitar a excessiva repetição da palavra chakra.

Ilustração das bifurcações das nádís e a formação dos redemoinhos.

EXISTEM CHAKRAS PRINCIPAIS E SECUNDÁRIOS

Os chakras principais são representados esquematicamente por desenhos de lótus vistos de cima, com um número variável de pétalas abertas. Essas pétalas são representações simbólicas do número de nádís primárias que partem de cada respectivo chakra para distribuir sua energia por outros chakras e por todo o corpo.

Ilustração de um chakra em desenho esquemático e em versão mais realista.

Os chakras básicos dão origem a todos os demais chakras, denominados secundários, através da rede de vascularização prânica, que são as nádís. De cada chakra principal, partem algumas correntes (nádís) para distribuir o prána pelos chakras secundários. Há um número indeterminado de chakras secundários no corpo humano. Só nas palmas das mãos temos cerca de 35 em cada. Assim, quando procedemos aos mantras, marcando o ritmo com palmas, estamos estimulando nada menos que 70 pequenos chakras através do atrito. O atrito gera energia térmica e eletricidade estática, manifestações de prána.

PRÁNA, A ENERGIA VITAL

Prána é o nome genérico que se dá a qualquer forma de energia manifestada biologicamente. Logo, calor e eletricidade são formas de prána, desde que manifestadas por um ser vivo. Por isso, após os mantras e suas palmas, podemos aplicar as mãos sobre um chakra que queiramos desenvolver, sobre uma articulação que desejemos melhorar ou sobre um órgão que precise de algum reforço de vitalidade ou regeneração.

Prána, no sentido genérico, é uma síntese de energia de origem solar e que encontra-se em toda parte: no ar, na água, nos alimentos, nos organismos vivos. Assim, nossas fontes de reabastecimento prânico são o Sol, o ar que respiramos, o ar livre tocando nosso corpo, a água que bebemos, os alimentos que ingerimos. Podemos aumentar ou reduzir a quantidade

de prána dos alimentos. O cozimento, por exemplo, reduz o prána².

O prána pode ser visto e fotografado. Para vê-lo a olho nu, basta dirigir o olhar para o céu azul num dia de sol. Divise o infinito azul do céu. Pouco a pouco, começará a perceber miríades de pontos luminosos, extremamente dinâmicos, que realizam trajetórias curvas e sinuosas, com grande velocidade e brilho. Não confunda isso com fenômenos óticos, os quais também ocorrem, mas não guardam semelhança alguma com a percepção do prána. Quanto a fotografá-lo, a kirliangrafia já vem sendo estudada há quase meio século e conta com um acervo bastante eloqüente.

Prána (genérico) divide-se em cinco pranas específicos:

prána	localizado no peito
apána	localizado no ânus
samána	localizado na região gástrica
udána	localizado na garganta
vyána	localizado no corpo todo

² Consulte o livro *Alimentação Vegetariana: chega de abobrinha!*, deste autor.

Os mais importantes são prána e apána, pelo fato de terem polaridades opostas. Prána é positivo e apána é negativo. Dessa forma, quando conseguimos fazer com que se encontrem, (por exemplo, levantando apána por meio do múla bandha) os dois pólos opostos resultam numa faísca que é o início do despertar do kundalini³.

Além dos pránas, há também o conhecimento dos sub-pránas que exercem funções muito particulares, tais como o piscar dos olhos, o bocejo e outros. Esses sub-pránas denominam-se krikára, kúrma, etc.

Podemos influenciar a quantidade de prána que flui pelos respectivos canais, atuando sobre os chakras principais e sobre os secundários. Os principais, na verdade, controlam toda a malha de chakras secundários, regulando-os. No entanto, podemos proceder a uma sintonia fina, estimulando ou sedando os chakras secundários, que são mais ligados às funções dos órgãos físicos. Nisso, a acupuntura, o shiatsu, a mosha e o do-in são muito eficientes.

OS PONTOS DA ACUPUNTURA

Os pontos da acupuntura, do shiatsu, da mosha e do do-in são chakras secundários, que têm relação direta com o funcionamento dos órgãos. Essas técnicas

³ Sobre a importância de respeitar o gênero feminino do termo kundalini, daremos mais elementos no capítulo *A kundalini é feminina*, no final deste livro.

são muito eficazes para influenciar os estados de saúde. Embora sejam muito boas, recomendamos aos praticantes de Yôga que só recorram a elas quando isso for realmente necessário e não por mero folclore, como costuma ocorrer bem a miúdo.

No ambiente de Yôga as pessoas trocam muitas informações entre si e gostam de experimentar coisas novas, o que, nesse caso, não pode ser considerado de maneira alguma como uma qualidade. Inúmeras pessoas vão ao acupunturista ou a outro terapeuta só por festa, “apenas para conhecer”. Ora, você não faria uma cirurgia apenas para conhecer. Está bem que a acupuntura pareça menos invasiva, mas ela é eficiente e pode alterar bastante o funcionamento dos nossos sistemas e aparelhos. Logo, não se trata de uma prática inócua. Se bem aplicada será útil. Tratada com leviandade pode gerar problemas. Isso é uma norma geral, para todas as pessoas, quer pratiquem Yôga, quer não o pratiquem.

Aos praticantes de Yôga há mais um cuidado. No Yôga, o instrutor trabalha seus chakras principais para produzir os efeitos que ele deseja em prol do seu adiantamento, relativamente às propostas dessa filosofia. Contudo, se o aluno faz aplicações de acupuntura, shiastu, mosha ou do-in, estará alterando o funcionamento dos chakras menores, ou “pontos”. Conhecemos mesclantes que fazem uma prática de Yôga e, imediatamente antes ou depois, aplicam uma sessão de do-in! Com isso estão desregulando o

sistema e comprometendo os efeitos do Yôga. Queremos declarar com isso que não se deve aplicar do-in, acupuntura, shiatsu ou moshu? De forma alguma. São recursos muito bons. Apenas devem ser evitados durante o período em que você está seguindo um programa regular de Yôga. Se ficar enfermo e precisar realmente de um atendimento terapêutico com uma dessas disciplinas, sugerimos que pare temporariamente as práticas de Yôga a fim de não misturar os efeitos de um com os do outro e acabar criando, com isso, uma “interação *medicamentosa*” de consequências imprevisíveis.

QUAIS SÃO OS CHAKRAS PRINCIPAIS

O Yôga trabalha todos os chakras, mas confere mais atenção aos principais, que se encontram ao longo do eixo vertebral. Esses têm a ver não apenas com a saúde – pois distribuem a energia para os demais centros – como ainda são responsáveis pelo fenômeno de eclosão da kundaliní e sua constelação de poderes. Há um chakra para cada segmento, a saber:

REGIÃO	CHAKRA
sacra	múládhára
coccígea	swádhisthána
lombar	manipúra
dorsal	anáhata
cervical	vishuddha
craniana	ájña
craniana	sahásrara

Mesmo ao longo da coluna vertebral, há outros chakras além destes mais importantes. São chakras secundários, embora no mesmo eixo.

O ocidental sempre quer saber o porquê das coisas, o número exato de chakras e de pétalas de cada um, a cor de cada chakra, os poderes paranormais que estão relacionados com cada um deles, quantas nádís temos no corpo, etc. Isso é uma perda de tempo, uma mera curiosidade que não leva a nada. O que você precisa é praticar. Somente a prática vai produzir um efeito concreto de desenvolvimento dos chakras⁴. Não obstante, algum conhecimento é sempre necessário, como cultura geral. O que devemos evitar é fascinar-nos com a teoria e menosprezar a prática.

DIREÇÃO EM QUE OS CHAKRAS DEVEM GIRAR

Os chakras podem girar para a direita (movimento dextrógiro ou horário), denominado dakshinavártena; ou para a esquerda (movimento sinistrógiro ou anti-horário), denominado vamavártena.

SENTIDO			FORÇA	EFEITO
horário	dextrógiro	<u>dashinavártena</u>	centrífuga	irradiação
anti-horário	sinistrógiro	<u>vamavártena</u>	centrípeta	captação

4 Para quem deseja começar uma prática bem orientada, completa e balanceada, recomendamos o CD **Prática Básica**, que ensina pormenorizadamente uma quantidade de técnicas de SwáSthya Yôga, as quais podem ser acompanhadas mesmo por um iniciante.

Seja para a direita ou para a esquerda, todos os chakras devem girar num mesmo sentido, caso contrário o sistema entra em desequilíbrio neurológico, endócrino e psíquico, abrindo as portas a enfermidades dificilmente diagnosticáveis pela medicina. Há pessoas mal informadas divulgando que cada chakra deve girar num sentido. Não lhes dê ouvidos. São leigos. Um bom exemplo são as rodas de um automóvel. Se cada roda girar numa direção, você não vai a parte alguma, mas, seguramente, vai danificar o veículo – no caso, seu veículo corporal. No entanto, há bastante gente com essa síndrome, causada pela mescla de diferentes filosofias, religiões, sistemas, linhas, Mestres etc. Por esse motivo surgiu uma nova profissão: o alinhador de chakras!

Quando o movimento dos chakras é intensificado produz fenômenos, já que há mais energia envolvida. Tanto faz se o sentido é dakshinavártena ou vamavártena

O movimento natural é o dextrógiro, com o qual todos nascemos, exceto nos casos em que, por questões genéticas, alguns indivíduos podem ter de nascer os chakras girando para a esquerda.

As pessoas que nascem com o movimento dos chakras para a direita, ao longo da vida podem inverter o sentido dos lótu, fazendo-os girar para a esquerda ao dedicar-se a determinadas práticas espirituais, tais como as de mediunidade; ou, também, podem corri-

gir o sentido, fazendo-o voltar ao dextrógiro com a prática de um Yôga legítimo.

QUAL DOS DOIS SENTIDOS É O MELHOR

Depende do que você deseja. Em princípio, nenhum dos dois é melhor do que o outro. Se você faz Yôga, o melhor, aliás, o único possível, é o sentido horário. Caso pratique desenvolvimento mediúnico, precisa do sentido anti-horário.

O sentido sinistrógiro dos chakras gera força centrípeta, portanto de captação. Assim, favorece a mediunidade, a psicografia, a incorporação, etc. A razão é simples. Na mediunidade convém ser uma antena captadora de sinais. Não vamos discutir aqui se esses sinais são espíritos, estímulos do inconsciente ou ondas “hertzianas” emitidas por outrem. Seja lá o que for, isso não tem nada a ver com o Yôga.

O sentido dextrógiro dos chakras gera força centrífuga, portanto de irradiação. Dessa forma, favorece os fenômenos de paranormalidade que têm mais afinidade com o Yôga. No Yôga, tornamo-nos um pólo irradiador de energia, refratário

a fenômenos mediúnicos. Praticando Yôga, jamais seremos permeados, penetrados ou vulnerabilizados por meio algum. Isso nos preserva blindados contra qualquer tipo de comprimento de onda adverso, seja ele emitido pela natureza (forças radiestésicas) ou por outras pessoas (inveja, mentalizações, maldições, magia, vudu, macumba, etc.).

É muito importante que isso fique compreendido para que o praticante de Yôga não se sinta inferiorizado exatamente pela qualidade que lhe proporciona proteção. Os espiritualistas são muito sensíveis, às vezes em excesso, e comentam que estão sentindo, vendo ou ouvindo isto e aquilo. Ora, o yôgin não sofre desse tipo de sensibilidade hiperestésica. A sensibilidade do adepto do Yôga manifesta-se de forma diferente. No entanto, se ele for desavisado, é capaz de pensar que o outro está mais desenvolvido, o que não é verdade. Pode estar é mais desequilibrado ao ficar, em qualquer circunstância, captando vibrações à revelia, que não lhe serão úteis, até muito pelo contrário. Vamos exemplificar.

Imagine que você tem um amigo espiritualista, cujos chakras manifestem movimento anti-horário. Vocês dois vão a uma casa noturna, um bar ou uma dance-teria, para buscar alguém. Ao sair, aquele seu amigo

declara: “Não posso ir a lugares com esse tipo de vibração... Estou passando mal. Não sentiu?”

Você, que pratica Yôga, não sentiu nada, pois tem os chakras girando para a direita e, portanto, está protegido. Coisa ruim você não capta. Aí, pode achar que o outro é o mais evoluído, contudo ocorre justamente o contrário.

Vejam os mais um exemplo. Você e seu amigo vão visitar alguém em cuja residência há uma senhora idosa e enferma. Quando vocês saem, ele comenta: “Não gosto de ir a lugares que têm pessoas doentes. Eu sou muito sensível e pego a vibração de sofrimento do local. Preciso ir para casa tomar um banho de descarga, com sal grosso e arruda. Você não está sentindo nada?”

Se já leu este livro ou fez o curso em vídeo⁵, você não se deixará influenciar pela sugestão nas entrelinhas de que seja menos evoluído que o seu amigo. Você lhe dirá, com a maior naturalidade: “Qual nada. Eu pratico SwáSthya⁶ Yôga, tenho muita energi-

5 **Karma e dharma, transforme a sua vida** faz parte de uma coleção de 40 cursos gravados em vídeo que podem ser adquiridos na Universidade de Yôga. Recomendamos que os estudantes reúnam os amigos para dividir custos e compartilhar as aulas. Chamamos a isso Grupo de Estudos. Para conhecer o conteúdo dos vídeos consulte o livro **Programa do Curso Básico**. Nesse livro há também instruções sobre como conduzir um Grupo de Estudos.

6 Swá significa *seu próprio*. Também embute o sentido de *bem* ou *bom*. Sthya transmite a idéia de estabilidade (“*sthira sukham ásanam*”). Por isso um dos significados de SwáSthya é auto-suficiência (self-

a, saúde para dar e vender. Fiquei lá conversando com a velhinha e ela me contou casos maravilhosos da juventude. Diverti-me muito com ela e ela comigo.”

Porém, enquanto vocês dois se retiram, os parentes da senhora enferma comentam: “Já perceberam que quando vem aqui aquele moço que faz SwáSthya Yôga a vovó até melhora?”. Você não nota, mas, por onde anda, vai irradiando força, poder e energia; vai espargindo saúde, vitalidade, bem-estar e felicidade a todos com quantos trava contato. Esse é o efeito dos chakras girando em sentido dakshinavártena.

COMO SABER QUAL É O SENTIDO HORÁRIO

Parece simples. Sentido horário (dakshinavártena) é o sentido dos ponteiros do relógio. Até aqui, todo o mundo entendeu. O problema é que algumas pessoas interpretam que esse movimento deve ser observado ou mentalizado pelo lado de dentro do corpo, mas não é assim. O movimento dos chakras é observado por quem nos olha, da mesma forma como observamos o relógio pelo mostrador e não pelo fundo.

Em sala de aula, quando peço que os alunos me mostrem, com um movimento do polegar sobre o ájña chakra, para que lado devem estimular o movimento desse padma, invariavelmente uma parte da

dependence), ou seja, dependência de *si próprio*, *estabilidade em si mesmo*; e outro significado é bem-estar (sound state).

turma faz o movimento inverso! Esse engano é tão comum que, neste ponto, você deve interromper a leitura, buscar um relógio analógico que tenha ponteiro de segundos, colocá-lo diante do intercílio e olhar no espelho. O sentido em que estiver girando esse ponteiro é a direção para a qual você deverá estimular os centros de força, mediante os métodos 4 e 7 que serão mencionados no próximo subtítulo.

VÁRIOS MEIOS PARA DESENVOLVER OS CHAKRAS

Os chakras podem ser estimulados por vários recursos externos ou por um meio interno. Os ocidentais preferem os artifícios externos. A tradição milenar hindu aprecia a forma interna.

As formas externas ou artificiais são:

1. percussão;
2. fricção;
3. massageamento;
4. passe magnético⁷;
5. mantra;
6. concentração;
7. mentalização;
8. calor.

⁷ Atenção: isto não tem nenhuma semelhança com os passes espíritos. No caso citado neste capítulo, o passe magnético consiste em apontar o polegar para o chakra e girá-lo no sentido desejado, estimulando, dessa forma, o vórtice do chakra.

O meio interno é apenas um: despertar a energia ígnea da kundaliní. Ela atua como ligar a ignição de um motor, o qual coloca em movimento as rodas do veículo.

No SwáSthya Yôga admitimos utilizar as formas externas, desde que também esteja sendo realizado um trabalho em profundidade que é o despertar progressivo da energia interna chamada kundaliní.

Fora os recursos voluntários acima mencionados, a estimulação de chakras também pode ocorrer por acidente ou por programação genética numa determinada época da vida. Assim, o possuidor de paranormalidades não é forçosamente mais espiritualizado do que os demais. Pode até ser menos evoluído interiormente, mas ter desenvolvido os fenômenos por meio de treinamento de técnicas, ocorrência de acidente ou programação de DNA.

NÁDÍS, OS MERIDIANOS DE ENERGIA

Nádís são os meridianos ou canais de energia vital que vascularizam todo o nosso corpo. Nádí é o feminino de náda, que significa som. Nádí, significa rio, corrente ou torrente. Realmente, sua associação com a palavra náda é muito ilustrativa, pois as nádís, pela passagem da energia vital, produzem uma vibração que é captada como som pelo aparelho auditivo bem treinado.

A tradição menciona 72.000 nádís, mas é claro que esse número é simbólico. Cada pessoa possui um

número diferente de veias, artérias, arteríolas e capilares. Da mesma forma, cada qual tem um número diferente de nádís, uma vez que esse número é alterado de acordo com as circunstâncias, da mesma forma como ocorre no sistema circulatório.

As principais nádís são idá, píngalá e sushumná, sendo esta última a mais importante de todas, pois é por ela que a energia da kundaliní deverá ascender.

Sushumná é uma nádí do plano físico energético⁸. Ela possui uma contraparte astral denominada vajriní e outra mental chamada chittriní.

Cada nádí tem um calibre diferente e, como tal, produz uma vibração distinta, assim como um diapasão de sopro sob constante passagem do ar. Isso é captado pelo ouvido interno e interpretado como som, um som diferente para cada nádí ou pétala dos chakras. Esse som é representado por uma letra do alfabeto dêvanágarí⁹. Ele é denominado bíja mantra da pétala. A fusão de todos esses bíja mantras das pétalas de cada chakra resultam no som do chakra ou seu bíja mantra, isto é, o som-semente do respectivo chakra. Por meio da emissão desse som pelas cordas

8 Para uma melhor compreensão dos planos do universo e dos veículos de manifestação dessas dimensões no ser humano, reporte-se ao livro ***Corpos do Homem e Planos do Universo***, deste autor.

9 Dêvanágarí é a escrita utilizada para se grafar o idioma sânscrito, língua morta da Índia.

vocais, podemos estimular os chakras por ressonância. E eles respondem muito bem.

GRANTHIS, AS VÁLVULAS DE SEGURANÇA

Granthi significa nó, e designa uma espécie de válvula de retenção. Alguns chakras possuem essa válvula de segurança cuja função é a de impedir que a kundaliní ascenda antes da hora e, mais do que isso, impedir que ela retroceda. Esses chakras são o múládharma, o anáhata e o ájña. O diagrama que simboliza o granthi é o de um triângulo invertido, a yôní, penetrada por um lînga. Esse desenho encontra-se na representação esquemática daqueles três chakras supracitados.

[Inserir o desenho do lînga, da yôní e do yôní-lînga.]

É interessante a diferença entre os paradigmas das diferentes culturas: yôní é o nome do órgão sexual feminino; lînga é o nome do órgão sexual masculino. Na Civilização Ocidental, representações iconográficas dessas partes anatômicas seriam, no mínimo, consideradas de mau-gosto. No entanto, no Hinduísmo são reverenciados símbolos de fertilidade, de bênção, de felicidade e de proteção. No caso dos granthis, constituem signos de proteção.

Se você prestar atenção, o próprio formato da representação gráfica do granthi, já sugere que sua localização dentro do canal de circulação de energia o fará atuar principalmente como válvula de retenção, evitando o retrocesso da kundaliní.

[Inserir o desenho do yôní-linga dentro do duto.]

O objetivo de impedir que a kundaliní suba antes do momento certo é proteger o praticante, pois torna-se necessário que todo o seu sistema biológico esteja muito bem preparado para suportar o empuxo evolutivo. Suas nádís precisam estar purificadas de forma a não haver detritos bloqueando o fluxo formidável de energia da kundaliní. Esse fluxo precisa de dutos perfeitamente desobstruídos, a fim de evitar acidentes. Nosso método consiste muito mais em desesclerosar os canais pránicos do que em estimular a kundaliní, pois, simplesmente desobstruindo o caminho, a energia subirá naturalmente. Afinal, a kundaliní tem uma constituição ígnea e é da natureza do fogo subir.

Por outro lado, evitar que a energia retroceda, é fundamental para preservar o progresso conquistado ao longo de anos de prática. Se a kundaliní já ascendeu a um chakra que tenha o granthi ou a algum ponto acima dele, essa válvula não permitirá que o seu ní-

vel evolutivo seja perdido, mesmo que pare de praticar.

Algumas linhas de Yôga adotam técnicas que consistem em destruir o granthi do múládhâra chakra com a finalidade de liberar a kundaliní, que está latente no interior desse centro de força. Isso é uma irresponsabilidade que comentaremos mais para a frente.

O NÓ GÓRDIO

Em torno do ano 300 a.C., Alexandre Magno conquistou os frígios. Havia uma lenda de que seu antigo rei, Górdio, havia atado um intrincado nó, o qual ninguém conseguira desatar até então, e que quem o conseguisse seria seu próximo soberano. Proverbial estrategista, Alexandre propôs-se a realizar a façanha, sabendo que se a lograsse, conseguiria o apoio da população, o que facilitaria sobremaneira a submissão dos frígios. No entanto, quando intentou desatá-lo constatou que era mesmo impossível. Sendo um grande conquistador e guerreiro que não admitia ser imobilizado diante de obstáculos, sacou a espada e destruiu o nó górdio.

Esse fato real representa para nós uma importante alegoria. Podemos desatar pacientemente, disciplinadamente, os nós (granthis) um a um e permitir que a kundaliní ascenda pela sushumná com toda a segurança; ou podemos fazer como Alexandre, o Grande, e destruir os granthis. O primeiro procedimento, de-

satar os nós disciplinadamente, o que concede segurança, é o do SwáSthya Yôga¹⁰. O segundo, romper os nós, o que não recomendamos, é adotado por diversos outros sistemas, bem como certos ramos de Yôga.

Alguns praticantes parecem não acreditar que estejamos falando de temas técnicos, cujos efeitos são bem concretos, e tendem a inobservar esta ou aquela recomendação. Contudo, mesmo mantra pode ter conseqüências destrutivas se for praticado sem responsabilidade.

MANTRA PODE MATAR

Mantra não é inócuo, é vibração que produz efeitos bastante reais. Portanto, atente aos bíja mantras dos chakras e não os altere¹¹.

B <u>Í</u> JA	CH <u>A</u> KRA
LAM	múládh <u>á</u> ra

10 Para saber mais, estude o livro *Faça Yôga antes que você precise*, deste autor.

11 Instruções sobre a pronúncia não podem ser transmitidas por escrito. Conforme a cidade ou o país do leitor, ele pronunciará de forma diferente. Por exemplo, **ram** será pronunciado por um carioca com *r* francês e por um paulista ou gaúcho com *r* italiano. Um falante de inglês pronunciará *wran*. Um lusitano pronunciará o bíja **ham** como *am*. O bíja **yam** será pronunciado por um brasileiro como *i-am* e por um argentino como *sham*. Qual será o correto? Recomendamos, para conhecer a pronúncia certa, o estudo através dos CDs de mantra do Mestre Carlos Cardoso que a Universidade de Yôga colocou à disposição dos estudiosos.

VAM	swádhisth <u>á</u> na
RAM	manip <u>u</u> ra
YAM	an <u>á</u> hata
HAM	vish <u>u</u> ddha
ÔM	á <u>j</u> ña
	sahá <u>s</u> rara

Mesmo não os alterando, é fundamental que você os aprenda de um Mestre verdadeiro, pois aqueles que aprenderam por leituras, assim como os que receberam-nos de quem não tinha Iniciação, inevitavelmente pronunciam errado. Vocalizar mantra errado é a pior coisa que o estudante pode fazer.

Vamos exemplificar com um caso verídico e relativamente recente, que envolve uma pessoa bastante conhecida nos círculos de yóga do Brasil. Há tempos, no Rio de Janeiro, havia um instrutor de yóga, alcunhado Vayuánanda¹² (seu nome verdadeiro¹³ era

12 Nota da Comissão Editorial. Carlos Trotta foi um dos fundadores da Associação Brasileira de Professores de Yóga, do Rio de Janeiro. Aqui cabe mencionar uma curiosidade: a associação se chamava de *brasileira*, mas foi fundada por um argentino (Carlos Trotta), um francês (Jean-Pierre Bastiou) e um grego (Georg Kritikós), seguidos por alguns brasileiros que os reverenciavam por ser estrangeiros. Essa é uma triste idiossincrasia da nossa terra. Certa vez, um instrutor, discípulo do Mestre DeRose, expôs os ensinamentos do Mestre num debate com adeptos de outra linha de yóga. Um deles fez cara de menosprezo, armou-se para discordar e perguntou com um tom de voz agressivo: “Esse DeRose é brasileiro?” O instrutor que estava sendo questionado, reportando-se às origens do Mestre, respondeu: “É francês.” Imediatamente o questionador mudou de fisionomia e tom de voz, e disse: “Ah! Bom!” e não prosseguiu na altercação. É reprovável e vergonhoso esse comportamento de o próprio brasileiro considerar os valores nacionais

Carlos Ovídio Trotta). Ele vocalizava o b́ija mantra do anáhata chakra erradamente, pronunciando pam. O equívoco é compreensível, já que em alfabeto dêvanágarí as letras *ya* (य) e *pa* (प) são muito semelhantes sob olhar despreparado do leigo. Se tivesse contado com um Mestre Iniciado, bastaria aprender dele a forma correta. Mas por livro é comum confundir a letra *ya* com a letra *pa*.

Na época, este autor advertiu diversas vezes o mencionado instrutor de que, vocalizando mal o mantra do coração, poderia vir a ter um problema cardíaco, mas foi sempre inútil, pois o primeiro tinha vinte e poucos anos de idade e o segundo, mais de cinqüenta. Não podia admitir que o jovem estivesse com a razão, isso seria reconhecer que o mais novo detinha

inferiores aos dos demais países. É preciso que o leitor não se cale, não se omita, diante de uma situação assim. O Mestre DeRose, de origem francesa, é brasileiro por opção; e no Brasil encontra-se hoje o melhor Yôga técnico do mundo. Isso é reconhecido internacionalmente, tanto que estudiosos do mundo todo viajam para o Brasil a fim de fazer sua formação como instrutor de Yôga aqui. Ou contratam o Mestre DeRose para dar-lhes a formação na Europa.

13 Muita gente de boa-fé adota nome místico, mas esse procedimento deve ser evitado, pois dá margem à vigarice. É que se você quiser mandar fazer uma sindicância sobre o caráter e o passado de um profissional, caso ele utilize nome suposto, suas falcatuas não vão aparecer no Atestado de Antecedentes Criminais nem nos Cartórios de Protestos. Tal levantamento não é possível se ele tiver adotado um pseudônimo (pseudo = falso). Outro problema é que as pessoas não sabem o que significam tais nomes. Certa vez, um instrutor adotou o nome de Maitréya. Ora, esse nome designa o Avatar, a Encarnação Divina da Era de Aquarius, algo como Buddha ou Cristo. Será que seus discípulos e a Imprensa sabem que o estão chamando de Cristo? Portanto, se você topar com algum profissional da área que use nome suposto, peça-lhe que informe seu nome verdadeiro.

um conhecimento maior do que o dele. Continuou fazendo o mantra errado e... foi fulminado por um ataque cardíaco.

Isso não significa que lidar com mantra seja perigoso, de forma alguma. Trabalhar chakras e kundaliní não é mais perigoso do que atravessar a rua. Todos atravessamos várias ruas todos os dias, mas fazemo-lo dentro das regras. Só um louco atravessaria a rua sem obedecer as normas, ou seja, atravessar sem olhar para os lados e ainda lendo o jornal. Se você observar as instruções transmitidas pelo seu Mestre não correrá risco algum ao trabalhar com mantras, kundaliní, chakras e siddhis.

SIDDHIS, OS PODERES PARANORMAIS

Siddhi, literalmente, perfeição, significa poder paranormal. Os chakras, quando desenvolvidos além de um determinado patamar, excede a simples distribuição de energia para o funcionamento do organismo e começam a produzir efeitos que transcendem a faixa da normalidade. O *superávit* energético torna-se tanto que todo o sistema biológico (o qual inclui o psiquismo) passa a funcionar de uma maneira incomum, manifestando capacidades, aptidões e faculdades que as demais pessoas não possuem.

Existem paranormalidades físicas e paranormalidades extra-sensoriais. Tudo o que transcenda a faixa da normalidade é considerado paranormal. O ser humano valoriza muito a quem tenha qualquer tipo

de aptidão ou faculdade que ultrapasse um pouco o comum. No entanto, costuma temer e tentar destruir os que possuem poderes muito além do normal.

Quem possui *siddhis* não é superior a ninguém, uma vez que a Natureza dá e toma em proporções semelhantes. Assim, os cegos têm mais audição. Ouvem melhor, mas não enxergam. Alguns autistas revelam-se excelentes cérebros matemáticos, contudo faltam-lhes outras aptidões que permitam viver normalmente. Da mesma forma, quem é brindado naturalmente com uma paranormalidade, sofre de alguma deficiência noutra área.

Existem os poderes mais espetaculares, que são a clarividência, a clariaudiência, a premonição, a projeção, a bilocação, a levitação, a telepatia, a hiperestesia, a telequinese, etc.; e os poderes que costumam passar despercebidos e geralmente não assustam ninguém, tais como o *siddhi* do olhar, o *siddhi* da voz, a intuição, etc. Até mesmo uma capacidade digestiva fora do normal pode, a rigor, ser considerada uma paranormalidade¹⁴.

14 Aliás, você quer um poder mais espetacular do que enxergar a luz, cores e formas? Um *siddhi* mais digno de admiração do que o poder alquímico de transmutar feijão com arroz em músculos, secreções hormonais e sinapses neurológicas? No entanto, ninguém dá a mínima a esses poderes, porque são normais, todo o mundo os tem. Os paranormais são os que chamam a atenção, por mais inúteis que sejam. Seria mais prudente que você aplicasse a técnica do mimetismo, evitando fazer-se notar, no dia em que vier a despertar os poderes.

Algumas pessoas já nascem com certos dons. Outras, podem desenvolvê-los mediante treinamento e esforço próprio. O Yôga é, sem sombra de dúvida, o reservatório do maior acervo de técnicas e *know-how* sobre como desenvolver e educar os siddhis. Para quem nasce com alguma aptidão, ela não lhe parece nada extraordinária e seu possuidor só percebe que há algo diferente quando os outros reagem de forma estranha, admirando-se, invejando-o ou reprimando o uso da respectiva faculdade.

No SwáSthya Yôga, os siddhis são desenvolvidos pelo despertar da energia kundaliní, que está latente em todos os seres humanos e localiza-se na base da coluna vertebral. Essa força descomunal é ativada pelas técnicas do SwáSthya e sua ascensão pela medula estimula e vitaliza os chakras, centros de poder que temos ao longo da coluna. Portanto, manifestar um siddhi não significa que você despertou a kundaliní. Significa que superestimulou um ou mais chakras. Conforme já vimos, eles podem ser estimulados sem o despertar da força ígnea kundaliní, mediante diversos recursos externos.

Numa das minhas muitas viagens aos Himalayas, conheci um velho saddhu que havia renunciado a tudo: família, casta, nome, propriedades, roupas, absolutamente tudo. Sua única posse era uma cuia que utilizava para comer e beber água. Imagine uma pessoa que só possui uma cuia e nada lhe faz falta!

Como ele falava inglês, pudemos comunicar-nos. Parecia ser um homem muito culto. Um verdadeiro sábio. Em dado momento, percebi que no calor da conversa ele passava a frente da velocidade com que eu conseguia colocar as idéias em palavras e começara a responder minhas questões antes que as formulasse. Estava simplesmente lendo meus pensamentos.

Aproveitei para consultá-lo sobre os *siddhis*, pois no Brasil os ensinantes “da *yóga*” tinham tanto medo disso que o assunto virou tabu e não se podia, sequer, mencionar o assunto sem gerar violentas reações de protesto. Uns achavam perigoso. Outros declaravam que desenvolver os *siddhis* era censurável por motivos éticos.

*– Isso é meramente uma questão de opinião. Há Mestres que são a favor dos *siddhis*, uma vez que estes facilitam a vida do praticante e ainda lhe dão a convicção de que está obtendo progressos com a sua prática de *Yôga*. Outros Mestres são contra e opinam que tais progressos observáveis ocorrem só na área do psiquismo e que as verdadeiras conquistas estão muito além desses planos medianos.*

*Alguns Mestres – continuou – são a favor, pois nem se detêm a analisar a questão e encaram os *siddhis* com muita naturalidade. Pode haver, afinal, milagre maior do que o fenômeno da reprodução, da vida em si? Diante de tais milagres da natureza, que notoriedade pode ter uma simples viagem astral? Ou-*

tros são contra, já que os siddhis dispersam o interesse e a concentração dos discípulos para meros folguedos, tais como levitar ou materializar objetos. Tais poderes são tão fúteis comparados com o samádhi, que muitos yôgis não lhes dão importância alguma, embora o leigo fique fascinado com a idéia. Outros despertam o siddhi da palavra, o do olhar, o da criatividade, o do carisma, que são mais importantes e produtivos do que levitar.

E concluiu:

– Se você quiser usar os seus siddhis, use-os. Mas jamais fale deles. Se alguém duvidar de que você tenha e o desafiar a demonstrá-los, diga a essa pessoa que ela pense o que quiser e que você não perde tempo com tais bobagens. É o que são: bobagens, úteis e fúteis a um só tempo.

O QUE É A KUNDALINÍ

Kundaliní é uma energia física, de natureza neurológica e manifestação sexual. O termo é feminino, deve ser sempre acentuado, e pronunciado com o *í* final longo. Os leigos aplicam o termo no masculino e pronunciam “o kundalini”, mas está errado. Repetimos: o termo é **feminino**, deve ser pronunciado com a tônica na primeira sílaba e a longa na última. Pronuncie em voz alta para fixar a correção: kundali-

ní¹⁵. Significa *serpentina*, aquela que tem a forma de uma serpente. De fato, sua aparência é a de uma energia ígnea, enroscada três vezes e meia dentro do mûlâdhâra chakra, o centro de força situado próximo à base da coluna e aos órgãos genitais. Enquanto está adormecida, é como se fosse uma chama congelada. É tão poderosa que o hinduísmo a considera uma deusa, a Mãe Divina, a Shaktí Universal. Todo o sistema do Yôga, de qualquer ramo, apóia-se no conceito da kundaliní.

De fato tudo depende dela conforme o seu grau de atividade – a tendência do homem à verticalidade, a saúde do corpo, os poderes paranormais, a iluminação interior que o arrebatava da sua condição de mamífero humano e o catapultava numa só vida à meta da evolução sem esperar pelo fatalismo de outras eventuais existências.

Se você já tiver lido explicações místicas ou confusas sobre a kundaliní, vamos simplificar isso. O conceito freudiano de *libido* e o reichiano de *orgônio* chegaram bem perto do princípio e anatomia da kundaliní no Yôga Antigo. Se você quiser um termo leigo, mais compreensível, pode traduzir kundaliní simplesmente como *sexualidade*. Freud e Reich tentaram domá-la para fins terapêuticos. Como nenhum

15 Para pronunciar corretamente os termos sânscritos recomendamos escutar o CD **Sânscrito – Treinamento de Pronúncia**, gravado na Índia com a participação de Mestres hindus, autoridades em sânscrito e em mantra.

dos dois possuía a Iniciação de um Mestre nesses mistérios, ambos fracassaram e deixaram à posteridade uma herança meramente acadêmica de teorias sobre o assunto, sem grandes resultados práticos.

A energia da kundaliní responde muito facilmente aos estímulos. Despertá-la é fácil. Um exercício respiratório que aumente a taxa de comburente é suficiente para inflamar o seu poder. Um bíja mantra corretamente vocalizado, é capaz de movimentá-la. Um ásana que trabalhe a base da coluna posiciona-a para a subida pela medula. Uma prática de maithuna pode deflagrá-la. Basta combinar os exercícios certos e praticá-los com regularidade.

Já que despertar a kundaliní não é difícil, não mexa com ela enquanto não tiver um Mestre. E quando o encontrar, não a atice sem a autorização dele. Difícil é conduzi-la com disciplina, ética e maturidade.

SwáSthya, o Yôga Antigo¹⁶, vai fundo nesse trabalho, levantando a kundaliní da base da coluna até o alto da cabeça, através dos chakras, ativando-os poderosamente, despertando os siddhis e eclodindo o samádhi.

O MEDO INJUSTIFICADO DE DESPERTAR A KUNDALINÍ

16 Desejando conhecer o método e as técnicas do SwáSthya Yôga, leia o livro ***Faça Yôga antes que você precise***, deste autor.

O despertar da kundaliní é uma questão evolucionária. As Humanidades futuras terão a kundaliní plenamente desperta e, conseqüentemente, os chakras bem desenvolvidos, exercendo de forma comum os poderes que hoje são considerados paranormais. O Yôga consiste em acelerar o processo evolutivo, proporcionando a evolução de um milhão de anos em uma década.

Os ocidentais costumam ter medo da kundaliní, primeiro por ser teóricos no assunto. Depois, têm medo do desconhecido. Finalmente, a kundaliní tem a aparência de uma serpente ígnea enroscada na região do períneo. Na nossa cultura cristã, serpente está associada à desobediência que nos fez ser expulsos do Éden. Serpente de fogo – *fogo* lembra o inferno. É situada na região do períneo, que tem a ver com sexo, um dos tabus mais arraigados. Juntando tudo, podemos compreender o motivo pelo qual os ocidentais – em especial os latinos – temem o conceito da kundaliní. No entanto, é preciso superar nossas limitações culturais. É preciso ler e viajar para esgarçar os antolhos que espremem a sua inteligência.

Pátanjali, o codificador do Yôga Clássico, que viveu no século III a.C., em seu livro Yôga Sûtra, afirma que a meta do Yôga é o samádhi. Samádhi é o estado de hiperconsciência e megalucidez que leva ao autoconhecimento. Segundo Shīvánanda, o mais expressivo Mestre hindu do século XX, médico oftalmologista, autor de mais de 300 livros sobre Yôga,

"nenhum samádhi é possível sem kundaliní¹⁷". Dess'arte os instrutores de yóga e de Yôga que forem contra o despertamento da kundaliní, não sabem de que estão falando, não têm noção do que é o Yôga. Nem eles, nem seus discípulos, vão atingir a meta do Yôga.

A função do Yôga é despertar essa energia, mas, dependendo da modalidade de Yôga, o método pode ser mais rápido ou mais lento, mais seguro ou mais perigoso, pode ser agradável ou, ao contrário, causar sofrimento. Daí a importância de se saber muito bem onde está se metendo, antes de entregar a sua saúde física e mental nas mãos de qualquer um que declare estar habilitado a ensinar Yôga.

O SwáSthya Yôga é um método rápido, mas não excessivamente. É extremamente seguro. E, por ser de natureza tântrica, o processo de despertamento costuma ser muito agradável.

OS VÁRIOS MÉTODOS PARA DESPERTAR A KUNDALINÍ

Vamos dar uma idéia das diferenças dos métodos. Um deles, por exemplo, consiste em exacerbar a força da kundaliní dentro do seu envoltório no múlādharma chakra, até que a pressão seja tanta que rompa seu selo e exploda coluna acima. O inconveniente

17 Memorize: livro *Kundaliní Yôga*, páginas 70 e 126 da primeira edição, Editorial Kier, Buenos Aires.

desse método é que pode explodir para qualquer direção, principalmente se o praticante não tomou o cuidado prévio de purificar o seu corpo, desobstruindo as nádís, canais por onde essa energia deverá fluir. Isso costuma ocorrer com adeptos de outros tipos de Yôga que não observam as normas de não fumar, não tomar álcool algum, não tomar drogas, não comer carnes, nem brancas. Nesse caso, o praticante poderá sofrer um derrame de energia, muito semelhante ao que ocorre com o sistema circulatório. Poderá morrer ou ficar com seqüelas graves para o resto da vida.

Outro método para despertar a kundaliní é romper intencionalmente a válvula de segurança denominada granthi, que temos na base da coluna, mediante vários exercícios. Um deles é o mahá vêdha, uma prática do Hatha Yôga que você deve evitar se for utilizar o nosso método ou se não for supervisionado por um Mestre que o oriente. O mahá vêdha consiste em golpear com o períneo sobre o calcanhar sucessivas vezes, o que é bem doloroso, e repetir o processo todos os dias durante semanas ou meses, até que rompa a proteção e a energia da kundaliní seja liberada. Isto é uma irresponsabilidade. Pode causar os mesmos inconvenientes do método anterior e ainda produzir uma doença chamada fuga de energia, a qual, associada ao movimento sinistrógiro dos chakras é conhecida como vampirismo. É que, se as nádís estiverem obstruídas pelos detritos de uma alimentação inadequada, fumo, álcool ou drogas, e os

dejetos de emoções e pensamentos pesados, a energia liberada não tem para onde subir. Não havendo mais a válvula de proteção, a energia começa a fugir pela base da coluna, deixando um rastro atrás de si, que aos clarividentes lembra muito a cauda de Satã.

Segundo Tara Michaël, em seu livro *O Yôga*, “Hatha significa força, violência. É uma via rápida para forçar kundaliní a despertar. Uma via demasiadamente curta, que necessita de um esforço extraordinário para atingir a meta (o despertar da kundaliní), como que através de um arrombamento (dos granthis)”. Os esclarecimentos entre parêntesis são nossos.

Isso, no entanto, não deve afastar ninguém da experiência da kundaliní. Deve é estimular sua disciplina e seu senso de responsabilidade ao escolher um bom método de Yôga, bem como um instrutor formado, supervisionado e revalidado anualmente. No ano 2.000 comemorei 40 anos de magistério de SwáSthya Yôga e jamais o nosso método causou nem o menor inconveniente. No momento em que escrevo, a rede de escolas de Yôga que adotam nosso sistema conta com 50.000 alunos distribuídos por mais de 200 Unidades em todo o subcontinente brasileiro, fora as dezenas de representações que mantemos no restante da América Latina e na Europa. Nunca tivemos acidentes, graças à excelência do método e à disciplina que é exigida do candidato antes de aceitá-lo. Quem exagera os perigos da kundaliní pode

estar interessado apenas em manipular o público através da exploração dos seus medos¹⁸.

Nosso método para despertar a kundaliní é suave, responsável e eficiente. Consiste em, primeiro, purificar o organismo com uma alimentação biológica, inteligente, sem carnes (nem brancas¹⁹), sem fumo (nem natural), sem álcool (nem o vinhozinho das comemorações especiais) e sem drogas (nem as legalizadas). Em seguida, procedemos a uma reeducação emocional e mental, para que não conspurquemos nosso corpo com secreções tóxicas oriundas de emoções viscosas e de pensamentos pesados. A seguir, aumentamos a flexibilidade da coluna, afinal, pois é por ali que a energia vai passar. Se a espinha estiver encarquilhada pela vida sedentária, precisa ser rejuvenecida antes de liberarmos a bhujānginí²⁰. A partir de então, vamos bombear comburente para inflamar a serpente de fogo, aplicaremos bandhas para empurrá-la para cima, chaitānya para gerar o arquétipo mental do

18 O uso freqüente da intimidação "isto é muito perigoso, aquilo é muito perigoso", denota uma personalidade psicótica. Tome cuidado com esse tipo de gente, pois costuma lançar mão daquele expediente para manipular as pessoas através do medo.

19 Está instalada no ambiente "da yóga" uma cínica hipocrisia, que consiste em declarar-se vegetariano, mas comer peixes e aves, como se estes fossem vegetais! Ou afirmar que não toma álcool, mas beber, sim, seu vinho no Natal, no aniversário, ou às refeições. Por isso relatam tantos acidentes com a kundaliní, e por isso manifestam tanto medo dela. Porque são incultos ou hipócritas e desobedecem abertamente as normas milenares de segurança.

20 Pronuncie "bhudjanguiní". É sinônimo de kundaliní.

arquétipo mental do resultado desejado, e outras técnicas. E muita, **muita** disciplina, obediência e fidelidade.

A KUNDALINÍ É FEMININA

O termo kundalini é feminino. Seu gênero é designado pelo i final acentuado, portanto, com pronúncia longa. Quem pronuncia no masculino ou com a tônica na sílaba anterior (“kundalini”) geralmente é leigo ocidental. Os não-iniciados dirão que isso é uma filigrana sem maior importância e que não faz diferença se o vocábulo é masculino ou feminino. Acontece que essa informação é crucial quando deixamos de ser meros teóricos e tornamo-nos yôgins (praticantes de Yôga). O gênero feminino indica polaridade negativa. O gênero masculino indica polaridade positiva. Se fosse “o kundalini”, no masculino, teria polaridade positiva, o que exigiria procedimentos opostos para despertar essa energia.

Caso o ensinante de “yôga” não tenha iniciação nem experiência prática, vai chamar a energia de “o kundalini”, conceitualmente inverterá a polaridade e, na hora de aplicar as técnicas, ao invés de fazer o poder serpentino subir, vai fazê-lo descer! Por isso, tal ensinante incutirá medo nos estudantes, porque ele mesmo não tem muita noção do que ensina.

Inúmeros autores escrevem livros sem experiência prática daquilo sobre o que dissertam. Esses, geralmente, são os que assustam seus leitores com misté-

rios e perigos, pois é assim que a kundaliní se lhes afigura. Na prática, as coisas são muito mais simples.

Kundaliní é uma energia física, de natureza neurológica e manifestação sexual. Nesta definição estão as chaves para compreender e manobrar a kundaliní. Os estudiosos de linha espiritualista defendem que essa energia é espiritual e, em sendo algo subjetivo, impalpável, eles não têm como instrumentá-la. Daí a opinião tupiniquim de que os Grandes Mestres da Índia Antiga estavam errados e que a kundaliní não deve ser despertada.

Nós do Swásthya Yôga, por sermos de linhagem Tantra-Sámkhya²¹, sabemos que a kundaliní é uma energia física e não espiritual como declaram os professores de linha espiritualista. Sendo energia física ela está sujeita às leis da Física. Na Física, os pólos iguais se repelem. Logo, para fazê-la ascender devemos, entre outras técnicas, pressioná-la com uma parte do corpo que tenha polaridade igual. Um dos ásanas que atendem a esse requisito é o siddhásana²²

21 Para mais esclarecimentos sobre Tantra e Sámkhya, recomendamos a leitura do livro ***Yôga, Sámkhya e Tantra***, do Mestre Sérgio Santos, considerado como o mais completo texto sobre esses temas em língua portuguesa.

22 Siddhásana consiste em pressionar o períneo com o calcanhar de polaridade negativa. Sendo, a kundaliní, também, de polaridade negativa, ambos se repelem e, como o calcanhar permanece no períneo, a kundaliní tende a ascender pela medula. Caso o praticante se referisse a essa energia como “o kundalíní”, no masculino, suporia, erroneamente, que sua polaridade fosse positiva. Nesse caso, ainda sabendo que

(siddha, aquele que possui os siddhis, paranormalidades). Se o ensinante a chama de “o kundalíní”, no masculino, mesmo que conheça o mecanismo de acionamento, mesmo que saiba que se trata de uma energia sujeita às leis da Física, ainda assim errará, pois colocará o pólo equivocado em contato com o períneo e, ao invés de gerar força de repulsão, criará atração, trazendo a kundalíní para baixo.

OS PERIGOS DA KUNDALÍNÍ

Há algum perigo? O único perigo é a existência de indisciplinados, aqueles que discordam por razões de ego, descumprem as instruções por questões de conveniência, fazem tudo errado por indisciplina e depois ainda querem que a coisa funcione. Se o praticante obedecer rigorosamente as recomendações de um Mestre qualificado e com experiência própria, não há riscos. Você quer um exemplo de algo mais mortal que um salto mortal? Entretanto, ninguém morre dando saltos mortais na ginástica olímpica, porque há um método de aprendizagem. Basta seguir o método. O nosso vem com garantia de fábrica de 5.000 anos.

RESUMO DO ARGUMENTO

essa energia é física e não espiritual (logo, sujeita às leis da Física), aplicaria o calcanhar de polaridade positiva e isso só atrairia a kundalíní para baixo, impedindo a evolução ou até mesmo causando uma involução do praticante. *[A repetição deste esclarecimento foi intencional, dada a gravidade e a constância da incidência do mencionado equívoco.]*

Defendendo a instrução ancestral de que é preciso despertar a kundaliní, repetimos aqui a justificativa, resumidamente:

O médico hindu e grande iluminado dos Himalayas, Sivananda (pronuncie Shívánanda), declarou textualmente em seu livro *Kundaliní Yôga*, páginas 70 e 126 da primeira edição, Editorial Kier): "Nenhum samádhi é possível sem kundaliní." Ora, se a meta do Yôga, segundo Pátanjali, o codificador do Yôga Clássico, é o samádhi, praticar Yôga sem despertar a kundaliní é tão eficaz quanto ping-pong.

UMA EXPERIÊNCIA PESSOAL

Certo dia, depois de um longo jejum, pus-me a praticar horas de japa com bījā mantras, prānāyāmas ritmados e longos kūmbhakas, reforçados com bandhas, kriyās, āsanas e pūjās. Após três horas desse sādhana, pratiquei maithūna com a Shaktī por mais três horas. Depois, outras duas horas de vipariṭa ashtāṅga sādhana, com padma sirshāsana de uma hora²³. Então senti um daqueles ápices de arrebatamento energético, síndrome de excesso.

Ao final de tantas horas com práticas tão fortes, acumulativamente com o que já vinha desenvolvendo durante anos, ocorreu o inevitável. Senti que algo estava acontecendo no períneo, como se um motor tivesse começado a funcionar lá dentro. Uma vibração muito forte tomou conta da região coccígea, com um ruído surdo que se irradiava pelos nervos até o ouvido interno, onde produzia interessantes efeitos sonoros, cuja procedência eu podia facilmente atribuir a este ou àquele plexo.

Em seguida, um calor intenso começou a se movimentar em ondulações ascendentes. Conforme os mudrás, bandhas, mantras e prānāyāmas, eu podia manobrar a temperatura e o ritmo das ondulações, fazendo ainda com que o fenômeno se detivesse mais tempo em um chakra ou passasse logo ao seguinte. A cada padma, o som interno cambiava, tornando-se mais complexo à medida que subia na linha da coluna vertebral.

De repente perdi o controle do fenômeno, como se ele fosse um orgasmo que você consegue dominar até determinado pon-

23 Mencionamos as técnicas pelos seus termos técnicos, sem explicá-los em livro, como medida de segurança. Desaconselhamos categoricamente esse tipo de experiência sem a autorização e supervisão direta de um Mestre qualificado. Essa é uma prática para a qual pouca gente está preparada e, sempre, quem pensa que está apto, não está! Se um discípulo nosso cometer a imprudência e a indisciplina de atirar-se atrevidamente a exercícios arriscados antes de ter reconhecidas condições de maturidade para tal, dispensamo-lo imediatamente e não ensinamos mais nada. A segurança e a seriedade são componentes técnicos importantes e indispensáveis no nosso sistema. Afinal, foi o fato de nenhum dos nossos discípulos ter corrido risco algum, que manteve a boa reputação do método.

to, mas depois explode. E foi mesmo uma explosão de luz, felicidade e sabedoria. Tudo à minha volta era luz. Não envolvido em luz: simplesmente era luz. Uma luz de indescritível brilho e beleza, intensíssima, mas que não ofuscava. A sensação de felicidade extrapolava quaisquer parâmetros. Era uma satisfação absoluta, infindável. Um jorro de amor incondicionado brotou do fundo do meu ser, como se fosse um vulcão. E a sabedoria que me invadiu durante tal experiência, era cósmica, ilimitada. Num décimo de segundo compreendi tudo, instantaneamente. Compreendi a razão de ser de todas as coisas, a origem e o fim.

Faço questão de frisar: foram vivências como essa que aniquilaram com o meu misticismo assimilado na juventude, perpetrado por leituras equivocadas. Aqueles que declaram ter-se tornado místicos por causa, justamente, de experiências semelhantes, na verdade tiveram apenas vislumbres tão superficiais que acabaram gerando mistérios ao invés de dissolvê-los. É como a parábola do homem que encontrou a verdade²⁴.

No meu caso, dali resultaram os conceitos que me permitiram concluir a sistematização do método. Naquele momento, tudo ficou claro. Todo o sistema se ajustou sozinho, bastando para isso que fosse observado do alto e visto todo de uma só vez, como através de uma lente grande-angular. Tudo era tão simples e tão lógico! Bastava subir para uma dimensão diferente daquela na qual nossas pobres mentes jazem agrilhoadas cá em baixo.

Vontade de sair daquela experiência, não tive nenhuma. Porém, depois de um enorme período, parecendo-me muitas ho-

24 Um dia, um filósofo estava conversando com o Diabo quando passou um sábio com um saco cheio de verdades. Distraído, como os sábios em geral o são, não percebeu que caíra uma verdade. Um homem comum vinha passando e vendo aquela verdade ali caída, aproximou-se cautelosamente, examinou-a como quem teme ser mordido por ela e, após convencer-se de que não havia perigo, tomou-a em suas mãos, fitou-a longamente, extasiado e, então, saiu correndo e gritando: "Encontrei a verdade! Encontrei a verdade!". Diante disso, o filósofo virou-se para o Diabo e disse: "Agora você se deu mal. Aquele homem achou a verdade e todos vão saber que você não existe..." Mas, seguro de si, o Diabo retrucou: "Muito pelo contrário. Ele encontrou um pedaço da verdade. Com ela, vai fundar mais uma religião e eu vou ficar mais forte!"

ras de regozijo e aprendizado, senti que havia-se esgotado o tempo e era preciso retornar ao estado de consciência de relação, no qual poderia conviver com os demais, trabalhar, alimentar meu corpo, etc. Bastou cogitar em volver e imediatamente troquei de estado de consciência. Foi algo muito interessante, sentir-me perder a dimensão do infinito e cair, com a velocidade da luz, de todas as direções às quais havia me expandido, passando a contrair minha consciência para um pequeno centro, infinitesimal, blindado por uma mente e por um corpo, numa localização determinada dentro daquele Universo que era todo meu e que era todo eu, apenas um instante atrás. Era o Pūrūsha cósmico, contraindo-se para tornar-se Pūrūsha individual.

Voltar à dimensão hominal não foi desagradável. A sensação de plenitude e felicidade extasiante permanecia. O curioso foi que tinha-se passado, não as tantas horas que supunha, mas tempo algum! O relógio de parede à minha frente marcava a mesma hora. Portanto, para um observador externo, tudo ocorrera num lapso equivalente a um piscar de olhos e não teria chamado a atenção de ninguém. A partir desse dia, foi como se eu tivesse descoberto o caminho da mina: não precisava mais dos mapas. Podia entrar e sair daquele estado sempre que quisesse, com facilidade.



CONCLUSÃO

Escolas de mistérios fazem mistério porque esse é o seu negócio.



RECOMENDAÇÕES FINAIS

Como despedida, deixo-lhe estas recomendações:

1. Recomece agora mesmo a leitura deste livro, dando especial atenção aos trechos que já foram assinalados por você na primeira leitura. Releia com mais calma, saboreando cada parágrafo e parando para meditar e assimilar o seu conteúdo.
2. Conheça os demais livros da Coleção Uni-Yôga:
 1. *Karma e dharma, transforme a sua vida;*
 2. *Alimentação vegetariana: chega de abobrinha;*
 3. *Tantra, a sexualidade sacralizada;*
 4. *ÔM, o mais poderoso dos mantras;*
 5. *Meditação;*
 6. *Corpos do Homem e Planos do Universo;*
 7. *O hinduísmo e as origens do Yôga;*
 8. *Alternativas de relacionamento afetivo;*
 9. *Eu me lembro...;*
 10. *Tudo sobre Yôga;*
 11. *Yôga, mitos e verdades;*
 12. *Faça Yôga antes que você precise.*

Leia e estude especialmente os dois últimos que são os mais importantes e têm o poder de mudar a vida de uma pessoa.

3. Considere a possibilidade de tornar-se um instrumento para melhorar, não só o seu karma, mas o destino de milhares de seres humanos, formando-se como instrutor de SwáSthya Yôga.

SE QUISER SABER MAIS

Se você quiser saber mais sobre este e outros assuntos, recomendamos que participe do curso de formação de instrutores da Universidade de Yôga. Caso não seja possível participar pessoalmente, resta a alternativa de fazer o curso pelos nossos livros, vídeos e CDs, cuja relação é divulgada no Anexo, que consta no final deste volume. Para começar, visite o nosso *site*, pois você já vai aprender muita coisa lá.

www.uni-yoga.org.br

O *site* da Universidade de Yôga não vende nada. Mas contém uma quantidade inimaginável de informações e instruções – teóricas e práticas – sobre o Yôga Antigo, Pré-Clássico, o mais completo que existe e que deu origem a todos os demais.

Não abrimos concessão aos modismos estereotipados, nem às invencionices comerciais, nem ao comportamento questionável de vender benefícios, terapias ou misticismos. O trabalho da Uni-Yôga é sério e nosso foco é o Yôga Ancestral, sua filosofia de au-

toconhecimento e a formação profissionalizante de bons instrutores que tenham essa mesma visão. Nossa Jurisdição atualmente compreende Brasil, Argentina, Portugal, Espanha, França e Inglaterra.

O *site* permite *downloads* gratuitos de muitos livros e MP3 de vários CDs com música e com aulas práticas de Yôga, relaxamento, meditação, mantras, etc. Tudo grátis. É o único *site* de Yôga do Brasil e um dos poucos no mundo com essas características.

ANEXO

Esta é uma divisão suplementar, que não faz parte do livro,
destinada à divulgação do Swásthya Yôga.

MATERIAL DIDÁTICO DISPONÍVEL NAS UNIDADES DA REDE MESTRE DeROSE

DESCONTOS

Você pode ter de 10% a 50% de desconto nos produtos abaixo. Informe-se pelo telefone (11) 3081-9821 sobre os descontos existentes e como ter acesso a eles.

LIVROS DO MESTRE DeROSE

EU ME LEMBRO...: Poesia, romance, filosofia. Este livro tem um pouco de cada. Como o autor muito bem colocou no Prefácio, este livro não tem a pretensão de estar relatando fatos reais ou percepções de outras existências. Ele preferiu rotular a obra como ficção, a fim de reduzir o atrito com o bom-senso, já que há coisas que não se podem explicar. No entanto, é uma possibilidade no mínimo curiosa, que o Mestre DeRose assim o tenha feito pelo seu proverbial cuidado em não estimular misticismo em seus leitores, mas que trate-se de lembranças de eventos verídicos do período dravídico, guardados no mais profundo do inconsciente coletivo.

ALTERNATIVAS DE RELACIONAMENTO AFETIVO: Todos traem, todos sabem, todos negam, todos fingem que acreditam. E assim caminha a Humanidade, aos trancos e barrancos, em direção a um nível maior de lucidez e de honestidade que deve estar em algum lugar lá no fim do túnel. Tudo o que buscamos é a felicidade. No entanto, nada pode ser mais contrário à felicidade que os constantes embates entre parceiros afetivos, os quais se verificam em praticamente todos os relacionamentos. Basta ver alguém chorando e poderemos apostar que a pessoa em questão está nesse lamentável estado emocional justamente por causa de quem deveria ser a fonte da sua felicidade. Então, há algo errado aí. Há algo equivocado no conceito de relacionamento afetivo. Este livro analisa e coloca em discussão alguns modelos de relacionamento já consagrados e propõe uma reflexão sincera sobre novas possibilidades.

PENSAMENTOS DO YÔGA: Este livro foi escrito pelo Mestre DeRose aos 18 anos de idade e estava inédito até agora. Em 1962 chamava-se **As Setenta e Sete Chaves**, por apresentar 77 máximas. Algumas são sérias, outras são engraçadas; umas são cáusticas, outras doces; umas são leves e outras filosoficamente muito profundas; algumas delas só poderão ser compreendidas no seu sentido hermético se forem lidas por pessoas com iniciação maçônica ou similar. Naquela época o único exemplar que

existia era usado, pelo próprio autor, como conselheiro para o dia-a-dia. Ele se concentrava sobre uma questão que desejasse consultar, e abria o livro numa página aleatoriamente. Lia e meditava sobre o pensamento e sua relação com a questão. Muitas vezes o resultado era surpreendente.

MENSAGENS DO YÔGA: Este é um livro que reúne as mensagens mais inspiradas que foram escritas pelo Mestre DeRose em momentos de enlevo durante sua trajetória como preceptor e mentor desta filosofia iniciática. Aqui compilamos todas elas para que os admiradores dessa modalidade de ensinamento possam deleitar-se com a força do verbo. É interessante como o coração realmente fala mais alto. O Mestre DeRose tem doze livros publicados, leciona Yôga desde 1960 e ministra o Curso de Formação de Instrutores de Yôga em praticamente todas as Universidades Federais, Estaduais e Católicas do Brasil há mais de 20 anos. No entanto, muita gente só compreendeu o ensinamento do Mestre DeRose quando leu suas mensagens. Elas têm o poder de catalisar a força interior de quem as lê e desencadear um processo de modificação do karma através da potencialização da **vontade** e do **amor**.

O LIVRO DE OURO DO YÔGA: Obra extremamente completa, com extensos esclarecimentos sobre chakras e kundaliní, os corpos do homem e planos do Universo, karma e dharma, prâna, vários sistemas alimentares, o Hinduísmo, as várias modalidades de Yôga, tudo sobre meditação, diversas parábolas, as sete dimensões e os níveis de consciência,

FAÇA YÔGA ANTES QUE VOCÊ PRECISE (SWÁSTHYA YÔGA SHÁSTRA): É considerada a mais completa obra do mundo em toda a História do Yôga. Contém 32 mantras em sânscrito, 108 mudrás do hinduísmo (gestos reflexológicos) com suas ilustrações, 27 kriyás clássicos (atividades de purificação das mucosas), 54 exercícios de concentração e meditação, 58 prânâyâmas tradicionais (exercícios respiratórios), 2.000 âsanas (técnicas corporais) com mais de 2.000 ilustrações. Capítulos sobre karma, kundaliní (as paranormalidades), samádhi (o autoconhecimento) e Tantra (a sexualidade sacralizada). E ainda um capítulo de alimentação e outro de orientação para o dia-a-dia do praticante de Yôga (como despertar, a meditação matinal, o banho, o desjejum, o trabalho diário, etc.).

YÔGA, MITOS E VERDADES: A mais importante obra do Mestre DeRose. Contém uma quantidade inimaginável de informações úteis sobre: História, mensagens, poesia, mistério, Tantra, vivências, percepções, viagens à Índia, revelações inéditas, experiência de vida, crônicas e episódios bem humorados. Contém testemunhos sobre a história do Yôga no Brasil registrados por um dos últimos professores ainda vivos que presenciaram os fatos para não deixá-los cair no esquecimento. Diferente de todos os livros já escritos sobre Yôga, é leitura indispensável para o praticante ou instrutor. É o livro mais relevante do Swásthya Yôga. Ninguém deve deixar de lê-lo.

TUDO O QUE VOCÊ NUNCA QUIS SABER SOBRE YÔGA: O título provocativo e bem humorado sugere a leveza da leitura. Foi estruturado em perguntas e respostas para esclarecer aquelas questões que todo o mundo quer saber, mas nunca nem imaginou formular por não ter alguém confiável a quem perguntar. “Será que estou praticando um Yôga autêntico ou estarei comprando gato por lebre? Meu instrutor será uma

pessoa séria ou estou sendo enganado por um charlatão? O que é o Yôga, para que serve, qual sua origem, qual a proposta original, quando surgiu, onde surgiu, a quem se destina? Há alguma restrição alimentar ou da sexualidade? Será uma espécie de ginástica, terapia, religião?" **Tudo sobre Yôga** indica uma vasta literatura de apoio, ensina como escolher um bom livro, como aproveitar melhor a leitura, e inclui documentação bibliográfica discriminada, de forma que as opiniões defendidas possam ser confirmadas em outras obras. Orienta inclusive para a formação de instrutores de Yôga e é livro-texto da Primeira Universidade de Yôga do Brasil.

YÔGA SÚTRA DE PÁTANJALI: Nova edição da obra clássica mais traduzida e comentada no mundo inteiro. Recomendável para estudiosos que queiram ampliar sua cultura em 360 graus. Depois de 20 anos de viagens à Índia, o Mestre DeRose revisou e aumentou seu livro publicado inicialmente em 1980. Sendo uma obra erudita, todo estudioso de Yôga deve possuí-lo. É indispensável para compreender o Yôga Clássico e todas as demais modalidades.

BOAS MANEIRAS NO YÔGA: Bons modos são fundamentais para todos. Nós que não comemos carnes, não tomamos vinho e não fumamos, como deveremos nos comportar num jantar, numa recepção, numa visita ou quando formos hospedados? Você já está educado o bastante para representar bem o Yôga? E, refinado o suficiente para ser instrutor de Yôga ou Diretor de Entidade? Qual a relação entre Mestre e Discípulo? Algumas curiosidades da etiqueta hindu. Nosso Código de Ética.

A REGULAMENTAÇÃO DOS PROFISSIONAIS DE YÔGA: Este livro reúne a história da luta pela regulamentação da nossa categoria, desde 1978, quando o Mestre DeRose apresentou a primeira proposta. Contém documentos úteis para a proteção dos profissionais da área, o texto e as emendas do novo projeto de Lei, 4680 de 2.001, relatórios das reuniões com as opiniões e o registro histórico das reações das pessoas a favor ou contra a regulamentação, o depoimento das consequências se o Yôga for encampado pela Ed. Física, a fogueira das vaidades dos "professores" de "yôga", relatos dramáticos e outros hilariantes dessa campanha.

ENCONTRO COM O MESTRE: Esta ficção relata a surrealista experiência do encontro entre o jovem DeRose, com 18 anos de idade e o Mestre DeRose com 58 anos. O jovem candidata-se à formação como instrutor de Swásthya Yôga e é recusado pelo velho Mestre. O que resulta daí é um diálogo com debates filosóficos, éticos e iniciáticos, envolvendo temas como: o vil metal, a reencarnação, o espiritualismo, o radicalismo, meditação, sexo, a multiplicidade de mestres e escolas pelas quais o menino passara, etc. O final apresenta uma surpresa inusitada que a maioria não vai notar, mas os que tiverem estudado os demais livros vão descobrir... se prestarem muita atenção!

GUIA DO INSTRUTOR DE YÔGA: É o único livro no mundo escrito especialmente para instrutores de Yôga. Orienta sobre como montar um núcleo, como legalizá-lo, como administrá-lo. Contém textos de várias leis que regem essa profissão e que os advogados e contadores desconhecem. Como se habilitar legalmente, como tornar seu ideal economicamente viável, como organizar cursos, como ascender na hierarquia da profissão e chegar a presidente de uma Federação ou a representante da Universidade Internacional de Yôga na sua cidade.

COLEÇÃO CURSO BÁSICO DE YÔGA
CADA UM DOS LIVROS ABAIXO TAMBÉM EXISTE
NA FORMA DE CURSO GRAVADO EM VÍDEO

TANTRA, A SEXUALIDADE SACRALIZADA: Esta obra disserta sobre o Tantra, a única via de aprimoramento físico e espiritual através do prazer, tradição secreta da Índia antiga que começa a ser desvendada pelo Ocidente. Aborda a questão da sexualidade de forma natural, compreensível, a um só tempo técnica e poética. Ensina exercícios e conceitos que otimizam a performance e o prazer dos praticantes, independentemente de idade, canalizando a energia sexual para a melhor qualidade de vida, saúde, criatividade, produtividade profissional, sensibilidade artística, rendimento nos esportes, autoconhecimento e evolução interior. *Tantra, a sexualidade sacralizada* ensina como conseguir uma relação erótica com a duração de três horas ou mais; como transformar uma vida conjugal acomodada e já sem atrativos em uma experiência plena de remotivação e alegria de viver; como vivenciar o hiper orgasmo, um estado inebriante de hiperestesia sensorial que nenhuma droga externa seria capaz de proporcionar, mas somente obtível pelas drogas endógenas, segregadas pelo próprio corpo, com suas endorfinas. E ainda introduz a proposta de alcançar elevados níveis de aperfeiçoamento interior a partir do prazer!

ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA – CHEGA DE ABOBRINHA!: A maior parte dos livros sobre vegetarianismo peca por preocupar-se em demonstrar que a alimentação vegetariana é nutritiva e até curativa, mas relega o sabor a um sétimo subplano do baixo astral. Este livro não quer provar que você pode sobreviver sendo vegetariano, pois as evidências estão aí: um bilhão de hindus, todos os cristãos adventistas do mundo e todos os praticantes de Swásthya Yôga (hoje, já mais de um milhão só no Brasil). O livro apresenta unicamente receitas de-li-ci-o-sas, para você adotar o vegetarianismo sem que a sua família nem sequer perceba que os pratos não têm carne e, ainda, incrementando muito o paladar, o refinamento e a sofisticação culinária.

KARMA E DHARMA, TRANSFORME A SUA VIDA:

CHAKRAS, KUNDALINÍ E PODERES PARANORMAIS:

MEDITAÇÃO E AUTOCONHECIMENTO:

CORPOS DO HOMEM E PLANOS DO UNIVERSO:

ÔM – O MAIS PODEROSO DOS MANTRAS:

PROGRAMA DO CURSO BÁSICO DE YÔGA: Contém todo o programa do *Seminário de Preparação ao Curso de Formação de Instrutores de Yôga*. Esse curso pode ser feito por qualquer pessoa que queira conhecer o Yôga mais profundamente e é especialmente recomendado aos que já lecionam ou pretendam lecionar. Também disponível em vídeo.

VÍDEOS

36 VÍDEOS DO CURSO BÁSICO DE YÔGA: Os temas dos vídeos estão descritos no livro *Programa do Curso Básico de Yôga*, cuja sinopse está exposta acima.

CURSO DE ÁSANA: Contém uma aula do Mestre DeRose, com mais de duas horas, ensinando as técnicas corporais, corrigindo os erros mais freqüentes, mostrando os dicas para melhor execução, variações, nomenclatura, tudo, enfim, que o praticante precisa para se aprimorar nesse anga.

CURSO PRÁTICO DE CULINÁRIA: O Mestre DeRose ensina seus truques culinários para que o estudante acompanhe e os reproduza em casa.

PÔSTERES

POSTER COM AS FOTOS DA PRÁTICA BÁSICA: Didático e decorativo, apresenta dezenas de fotografias do Mestre DeRose executando as técnicas descritas pormenorizadamente no CD Prática Básica.

POSTER DO SÚRYA NAMASKÁRA: Mostra a mais antiga coreografia, a única que ainda resta no acervo do Yôga Moderno, a Saudação ao Sol, em doze ásanas executados pelo Mestre DeRose.

CDs COM AULAS E MANTRAS

YÔGA - PRÁTICA BÁSICA: Contém 84 exercícios entre técnicas corporais, respiratórios, relaxamentos, mantras, meditação, mudrás, kriyás e pújás com a descrição pormenorizada para permitir perfeita compreensão ao iniciante. As ilustrações referentes às técnicas, bem como instruções detalhadas encontram-se no livro *FAÇA YÔGA ANTES QUE VOCÊ PRECISE*.

RELAX - REPROGRAMAÇÃO EMOCIONAL: Relaxamento profundo com ordens mentais para beneficiar a saúde, desenvolvimento interior, aprimoramento do caráter e dos costumes, obter maior produtividade no trabalho, nos estudos, nos esportes; melhor integração social e familiar. Para ser utilizada após a prática de Yôga ou antes de dormir. Ou, ainda, enquanto trabalha, lê, etc. para que vá diretamente ao seu subconsciente. Não deve, entretanto, ser utilizada enquanto conduz qualquer tipo de veículo por descontrair muito e, eventualmente, reduzir reflexos.

DESENVOLVA A SUA MENTE: Ensina exercícios práticos para o aumento do controle mental, estimula o despertar de faculdades latentes e aprimora a sensibilidade, visando a conduzir aos estados alfa, téta e outros mais profundos. Induz à meditação, ensina a transmitir força e saúde pelo pensamento, testa o índice de paranormalidade, treina a projeção astral e oferece muitos outros exercícios.

SÂNSCRITO - TREINAMENTO DE PRONÚNCIA: Não cometa mais gafes! Alguns termos mal pronunciados podem ter significados embaraçosos... Gravada na Índia pelo Dr. Muralitha, Mestre de sânscrito para hindus, esta fita contém entrevistas com swâmis indianos sobre a importância mântica de pronunciar corretamente os termos técni-

cos do Yôga, explicações teóricas e exercícios de dicção. O apoio bibliográfico a esta gravação são os livros **FAÇA YÔGA ANTES QUE VOCÊ PRECISE** e **TUDO O QUE VOCÊ NUNCA QUIS SABER SOBRE YÔGA**.

SAT CHAKRA - Círculo de Energia: Gravada originalmente nos Himalayas pelo Mestre DeRose, contém respiratórios, mantras, mentalizações, técnicas de projeção e canalização de energia para fortalecimento pessoal, bem como para moldagem do futuro de cada participante. É utilizada por praticantes e professores de todo o mundo para estabelecer uma forte sintonia recíproca. Todas as quartas-feiras (ou, pelo menos, nas terças-feiras 4as feiras de cada mês), à mesma hora, os professores acionam esta gravação em seus Núcleos de Yôga. Os demais interessados podem adquirir o CD de Sat Chakra para reunir seus familiares ou amigos e praticar este poderoso exercício gregário.

ÔM, O SOM ETERNO (do Mestre Carlos Cardoso): "Em todas as escrituras da Índia antiga o ÔM é considerado como o mais poderoso de todos os mantras. Os outros são considerados aspectos do ÔM e o ÔM é a matriz de todos os demais mantras. É denominado matriká mantra, ou som matricial." Sinta a força de mais de 100 vezes entoando este som primordial. Sinta o incontável número de sons harmônicos naturais gerados para lhe propiciar concentração e meditação.

KIRTANS, OS MANTRAS DA ÍNDIA ANTIGA (do Mestre Carlos Cardoso): Estes mantras fabulosos da Índia têm uma aceitação e respeito de ordem mundial. Nas suas letras, de cunho folclórico, épico ou mitológico, exaltam-se e reverenciam-se os personagens mais importantes da história indiana - como Shiva, Ganêsha, Parvatí, Râma, Kri-shna - que remonta mais de 5.000 anos.

BÍJA, O SOM DOS CHAKRAS (do Mestre Carlos Cardoso): No despertar da kundaliní, os chakras desempenham um importante papel como elementos catalisadores e distribuidores do prâna (bio-energia). Os bijas, sons-semente dos chakras, induzem, desenvolvem, organizam os chakras para um funcionamento mais adequado ao que se deseja obter. Elaborados com um efeito sonoro relaxante, ensina a vocalização correta desses sons primordiais.

MANTRA (do Prof. Edgardo Caramella): Este CD é recomendado para escutar em casa, no carro e até para animar as festas! É lindíssimo, acompanhado de uma primorosa percussão executada pelos próprios instrutores de SwâSthya que fazem parte do coro. Foi produzido por uma das representações da Universidade de Yôga na Argentina.

COREOGRAPHIA (do shakta ZéPaulo): Músicas orquestradas, sem vocal, cronometradas no tempo certo, para utilizar na demonstração de coreografias. Também podem ser utilizadas como música ambiente. Constitui um trabalho impecável. Foi produzido por uma das representações da Universidade de Yôga em Portugal.

TANTRA MUSIC (do Prof. Roberto Locatelli): Contém músicas compostas e executadas no computador pelo próprio Prof. Locatelli. São músicas que têm um sentimento vibrante de força, poder e energia – dinâmicas como o Swâsthya Yôga.

MEDALHA COM O ÔM ॐ (SÍMBOLO UNIVERSAL DO YÔGA)

Cunhada em forma antiga, representa de um lado o ÔM em alto relevo, circundado por outras inscrições sânscritas. No reverso, o Ashtânga Yantra, poderoso símbolo do Swâsthya Yôga. O ÔM é o mais importante mantra do Yôga e atua diretamente no ájña chakra, a terceira visão, entre as sobrancelhas. Para maiores informações sobre o ÔM, a medalha, o Ashtânga Yantra e os chakras, consulte os livros acima citados.



FAÇA O SEU PEDIDO PARA:

BRASIL:	(00 55 11) 3088-9491
	(00 55 11) 3081-9821
	(00 55 21) 2259-8243
ARGENTINA:	(00 54 11) 48 64 70 90
PORTUGAL:	(00 351 21) 845 39 74
	(00 351 22) 6 00 32 12

O QUE É A PRIMEIRA UNIVERSIDADE DE YÔGA DO BRASIL

Universidade de Yôga é o nome da entidade legalmente registrada em cartório de Registro Civil das Pessoas Jurídicas. Essa é a razão social. Temos dois registros: um como **PRIMEIRA UNIVERSIDADE DE YÔGA DO BRASIL**, registrada nos termos dos arts. 18 e 19 do Código Civil Brasileiro sob o nº. 37959 no 6º. Ofício e outro como **UNIVERSIDADE INTERNACIONAL DE YÔGA**, registrada sob o nº. 232.558/94 no 3º. RTD, com jurisdição mais abrangente, para promover atividades culturais na América Latina e Europa.

DEFINIÇÃO JURÍDICA

PRIMEIRA UNIVERSIDADE DE YÔGA DO BRASIL é o nome do convênio firmado entre a União Nacional de Yôga, as Federações de Yôga dos Estados, e as Universidades Federais, Estaduais ou Católicas que o firmarem, visando à formação de instrutores de Yôga em cursos de extensão universitária. Esse convênio apenas formaliza e dá continuidade ao programa de profissionalização que vem se realizando sob a nossa tutela, naquelas Universidades desde a década de 70 em praticamente todo o país.

PROPOSTA E JUSTIFICATIVA

Queremos compartilhar com você uma das maiores conquistas da nossa classe profissional. Nos moldes das grandes Universidades Livres que existem na Europa e Estados Unidos há muito tempo, foi fundada a **Primeira Universidade de Yôga do Brasil**.

Inicialmente esta entidade não pretende ser um estabelecimento de ensino superior e sim ater-se ao conceito arcaico do termo *universitas*: totalidade, conjunto. Na Idade Média, *universitas* veio a ser usada para designar "corporação". Em Bolonha o termo foi aplicado à *corporação de estudantes*. Em Paris, ao contrário, foi aplicado ao conjunto de professores e alunos (*universitas magistrorum et scholarium*). Em Portugal, *universidade* acha-se documentado no sentido de "*totalidade, conjunto (de pessoas)*", nas Ordenações Afonsinas (Dicionário Etimológico da Língua Portuguesa). O *Dicionário da Língua Portuguesa Contemporânea*, da Academia de Ciências de Lisboa, oferece como primeiro significado da palavra universidade: "conjunto de elementos ou de coisas consideradas no seu todo. Generalidade, totalidade, universalidade". No Brasil, o *Dicionário Michaelis* define como primeiro significado da palavra universidade: "totali-

dade, universalidade". E o *Dicionário Houaiss*, define como primeiro significado: "qualidade ou condição de universal". Portanto, o conceito de que Universidade seja um conjunto de faculdades é apenas um estereótipo contemporâneo.

Tampouco somos os primeiros a idealizar este tipo de instituição. A Universidade Livre de Música Tom Jobim (mantida pelo Estado de São Paulo), a Universidade Corporativa Visa (de São Paulo), a Universidade SEBRAE de Negócios (de Porto Alegre), a Universidade Holística (de Brasília), a Universidade Livre do Meio Ambiente (de Curitiba), e a Universidade de Franchising (de São Paulo), são alguns dos muitos exemplos que podemos citar como precedentes.

O que importa é que a sementinha está lançada e queremos compartilhá-la com todos os nossos colegas. Conto com o seu apoio para fazermos uma **UNIVERSIDADE DE YÔGA** digna desse nome!

Mestre DeRose

Reconhecimento do título de Mestre em Yôga e Notório Saber pela FATEA (SP),
Mestre em Yôga (não acadêmico) pela Universidade do Porto (Portugal) e pela UniCruz (Brasil).
Comendador e Notório Saber em Yôga pela Sociedade Brasileira de Educação e Integração.
Fundador do Conselho Federal de Yôga e do Sindicato Nacional dos Profissionais de Yôga.
Introdutor do Yôga nas Universidades Federais, Estaduais e Católicas do Brasil.
Fundador da primeira Confederação Nacional de Yôga do Brasil.
Criador da Primeira Universidade de Yôga do Brasil.
Criador do primeiro projeto de lei e principal articulador
da Regulamentação dos Profissionais de Yôga.

ADVERTÊNCIA

O Swásthya Yôga cresceu muito nas últimas décadas e difundiu-se por toda parte. Centenas de estabelecimentos sérios e milhares de profissionais honestos estão realizando um ótimo trabalho nos núcleos de Yôga, bem como nas empresas, clubes e academias de todo o país. Nas livrarias, os livros de Swásthya Yôga não esquentam prateleira. Assim que chegam, esgotam-se.

No entanto, precisamos reconhecer o outro lado da medalha: bastante gente diz que ensina Swásthya Yôga, mas muitos nem sequer prestaram exame na Federação, outros foram reprovados, outros nem curso de formação fizeram, e todos esses tentam vender um grosseiro engodo aos seus crédulos alunos.

Para defender-se, bem como proteger a sua saúde e poupar o seu dinheiro, tome as seguintes precauções:

1. Peça, cordialmente, para ver o certificado do profissional. Algo como: "Ouvi dizer que o certificado de Instrutor de Yôga do Mestre DeRose é lindíssimo! Dizem que o documento é expedido por Universidades Federais, Estaduais e Católicas. Eu gostada de vê-lo. Você pode me mostrar o seu?"
2. Se o ensinante não mostrar, desconfie. Por que alguém não teria todo o interesse e satisfação em exibir seu certificado de instrutor de Yôga? Ele se melindrou? Então é porque não é formado. Fuja enquanto é tempo.
3. Se o profissional mostrar algum papel, leia com atenção para constatar se o documento declara expressamente que é um **Certificado de Instrutor de Yôga**, ou se é apenas um certificado de pequenos cursos, que qualquer aluno pode conseguir num *workshop* de duas horas, o qual, obviamente, não autoriza a lecionar. Verifique também se não é uma mera falsificação feita em casa, no computador. Se for, denuncie. Lugar de falsário é na cadeia.
4. Confirme pelos telefones da Uni-Yôga, (11) 3081-9821 e 3088-9491, se essa pessoa é mesmo formada, se o seu certificado é verdadeiro e se permanece válido. Casos de descumprimento da ética, de desonestidade ou de indisciplina grave podem resultar na cassação da validade do certificado. Você não gostaria de ser aluno de uma pessoa com esse tipo de caráter, gostaria?
5. Independentemente de o profissional ser mesmo formado e seu certificado estar válido, caso ele ensine algo que esteja em desacordo com os livros do codificador do Swásthya Yôga, o Mestre DeRose, essa é uma demonstração cabal de que não está havendo fidelidade. Não aceite um instrutor que adultere o método. A garantia de segurança e autenticidade só existem se o método for respeitado na íntegra. Portanto, é importante que você, aluno, leia os livros de Swásthya Yôga recomendados na bibliografia, assista aos vídeos com aulas e utilize os CDs de prática. Se tiver dificuldade em encontrá-los, ligue para a Uni-Yôga pelos telefones acima.

Com estes cuidados, temos a certeza de que você estará respaldado por uma estrutura de seriedade, honestidade e competência que lhe deixarão plenamente satisfeito.

 **Unio Yôga**
PRIMEIRA UNIVERSIDADE DE YÔGA DO BRASIL
PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO PARANÁ

INSTRUTOR DE YÔGA

A Sra. HANESSA H. M. SILVEIRA no grau de **ASSISTENTE** por ter participado do Curso de Avaliação para Instrutores de Yôga, cuja primeira etapa foi ministrada pelo Prof. De Rose na Universidade supra mencionada, sendo aprovado após submeter-se a um conjunto de provas teóricas, práticas e de aula, que foram julgadas por Juntas examinadoras das Federações Estaduais subordinadas à Confederação Nacional de Federações de Yôga do Brasil.

Este documento só é válido se estiver no verso estando devidamente preenchido, sendo que a duração total deste curso é de 12 (doze) anos, após o qual o instrutor poderá solicitar a emissão de seu diploma de Instrutor de Yôga, documento de caráter internacional e deve ser reconhecido em todo o mundo pelas Federações que mantiverem intercâmbio cultural com esta Confederação.

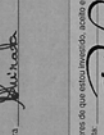
A ANULAÇÃO DESTES DOCUMENTOS OCORRERÁ AUTOMATICAMENTE NOS SEGUINTE CASOS:

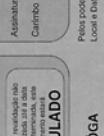
1. Se os compromissos constantes no verso tiverem sido interrompidos por período superior a 30 (trinta) dias consecutivos;
2. Se o instrutor não comparecer às aulas, a primeira no ano que se segue à emissão deste documento;
3. Se o instrutor não comparecer às aulas, a primeira no ano que se segue à emissão deste documento.

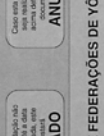
ANULADO **ANULADO**

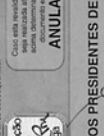
REGISTRO NA UNIVERSIDADE
O presente documento está registrado nesta Universidade sob o nº_025_ no livro_090_ folha_21569

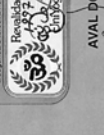
Assinatura: *[assinatura]* Carimbo: 

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo: 

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo: 

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo: 

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo: 

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo: 

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo: 

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo: 

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo: 

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo: 

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo: 

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo: 

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo: 

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

Assinatura: *[assinatura]* Carimbo:

O QUE AS UNIDADES CREDENCIADAS DA REDE DeROSE OFERECEM A VOCÊ

Desenvolvemos um trabalho extremamente sério e gostamos que seja assim. Nosso público também gosta. Dessa forma, se a sua Unidade não têm:

- ▮ **Processo seletivo para admissão ao Yôga;**
- ▮ **Testes mensais para avaliação de aproveitamento;**
- ▮ **Estrutura com doze atividades culturais;**

Então, sentimos informar: se não oferece os três itens acima, não é uma Unidade Credenciada da REDE DeROSE, mesmo que o seus dados ainda constem da relação de endereços nas páginas seguintes. Quanto ao terceiro item, confira abaixo em que consiste.

ESTRUTURA COM DOZE ATIVIDADES CULTURAIS

Oferecemos um programa diversificado com doze atividades culturais, visando, essencialmente, à formação profissional e que permite aos mais dedicados comparecer de segunda a sábado e, cada dia, praticar ou estudar coisas diferentes.

MATÉRIA OBRIGATÓRIA:

1. **curso básico (frequência obrigatória*):** terças-feiras às 21 horas; reprise, em vídeo, noutros dias e horas.

MATÉRIAS ELETIVAS (INCLUÍDAS NA MENSALIDADE):

2. **grupo de mantra (sat sanga);**
3. **grupo de meditação;**
4. **grupo de mentalização (sat chakra);**
5. **grupo de treinamento de coreografia;**
6. **círculo de leitura;**
7. **prática regular com a orientação de instrutores formados;**
8. **horários para a prática livre, sem instrutor;**
9. **biblioteca, com livros, vídeos e CDs: quando utilizados na Universidade;**
10. **mostras de vídeo: com documentários e filmes pertinentes;**

MATÉRIAS COMPLEMENTARES (NÃO INCLUÍDAS NA MENSALIDADE):

11. **cursos e workshops:** com autoridades nacionais e internacionais em fins-de-semana;
12. **além das atividades acima, que todas as Unidades mantêm,** cada qual promove algumas outras atividades recreativas, tais como jantares, passeios, Yôga trekkings, Yôga SPAs, Yôga camps, etc.

Na semana em que o inscrito faltar ao curso básico, ficará impedido de frequentar qualquer outra atividade.

SE A SUA UNIDADE NÃO FUNCIONA DESTA FORMA, PROCURE OUTRA.

INSTRUTORES CREDENCIADOS PELO MESTRE DeROSE EM TODO O BRASIL E NO EXTERIOR

Peça sempre referências do instrutor pelos nossos telefones

Há mais de 5.000 instrutores que foram formados pelo Mestre DeRose em todo o Brasil e no exterior nos últimos 40 anos. Não aceite a simples declaração feita por um instrutor ou estabelecimento, de que ele seja nosso representante, filiado ou credenciado. Muita gente o declara sem ser. O fato de terem sido formados pelo Mestre DeRose não significa que estejam filiados à Uni-Yôga ou supervisionados por ele. Só a supervisão constante, os exames anuais de revalidação e o controle de qualidade da filiação podem garantir o padrão de exigência e sobriedade que nos caracterizam.

A MAIOR DO MUNDO

A **Rede Mestre DeRose** é a maior rede de Yôga técnico do mundo, com mais de 200 Unidades no Brasil e dezenas noutros países da América Latina e Europa. Apesar disso, continuamos com o mesmo zelo e atenção pelo aluno, o que constitui o segredo do nosso sucesso: turmas pequenas, orientação personalizada e instrutores de Yôga formados nas Universidades Federais, Estaduais e Católicas, selecionados entre os que foram aprovados com excelência técnica.

NO ENTANTO, O MESTRE DeROSE SÓ TEM UMA UNIDADE

Chamamos de **Rede Mestre DeRose** ao conjunto de entidades autônomas (escolas, núcleos, centros culturais, associações e federações) que, em vários países, reconhecem a importância da obra desse educador e que acatam a metodologia por ele proposta. É como a rede mundial de escolas Montessori. São milhares. Nem por isso alguém acha que pertençam à professora Maria Montessori. Apenas uma Unidade pertence ao Mestre DeRose. As demais, cada qual tem o seu proprietário, diretor ou presidente. Todas decidiram unir-se por uma questão de intercâmbio cultural e outras facilidades operacionais.

A LISTA DE ENDEREÇOS

A listagem das nossas Unidades é freqüentemente alterada por estarmos em constante crescimento. Todos os meses algumas sedes são trocadas por instalações melhores. Assim sendo, não devemos imprimir aqui todos os endereços onde você encontra o nosso método. Afinal, o

livro permanece, mas os endereços vão-se alterando. Certamente temos uma Unidade Credenciada perto de você. Estamos em praticamente todas as capitais e mais de 150 cidades do Interior. Desejando a direção da Unidade mais próxima, entre em contato com a Central de Informações da **União Nacional de Yôga**, tel.: (11) 3081-9821 ou da **Universidade de Yôga**, tel.: (11) 3088-9491.

Por disposição estatutária, só podem ser divulgados os endereços de Unidades Credenciadas Efetivas, conseqüentemente, que estejam em dia com seus compromissos de quaisquer naturezas com a União Nacional de Yôga. Se você solicitar um endereço e a Central informar que essa Unidade está com o "credenciamento sob interdição", isso significa que ela deixou de satisfazer a algum requisito do nosso exigente controle de qualidade.

Caso você tenha interesse em tornar-se instrutor de Swásthya Yôga e/ou representá-lo na sua cidade, pegue o telefone e entre em contato conosco agora mesmo. É importante fazer-nos saber que deseja trabalhar conosco e expandir o Yôga pelo nosso país e pelo mundo. Conte conosco. Queremos ajudar você.

INSTRUTORES CREDENCIADOS EFETIVOS

Seria impossível relacionar todos os endereços da nossa Rede. Seleccionamos, então, alguns dos melhores e mais fiéis cumpridores das nossas normas. Vamos citá-los abaixo como reconhecimento pela sua qualidade, disciplina e regularidade na observância das nossas recomendações:

Se você estiver inscrito em qualquer uma destas Unidades Credenciadas, terá o direito de freqüentar todas as demais quando em viagem, desde que comprove estar em dia com o seu pagamento à Unidade de origem e apresente os documentos solicitados (conveniência esta sujeita à disponibilidade de vaga).

NACIONAIS (POR ORDEM ALFABÉTICA)

BELÉM (PA)		(91)
Telegrafo	Profa. Maria Cruz – Trav. Manoel Evaristo, 837	244-8290
BELO HORIZONTE (MG)		(31)
Gutierrez	Profa. Leyanie – R. Gal. Andrade Neves, 142	3334-1606
Savassi	Mestre Sérgio Santos – Av. do Contorno, 6399	3225-4330
Serra	Instr. Ieber de Paulo – R. Palmira, 331	3227-4401
BENTO GONÇALVES (RS)		(54)
Cidade Alta	Instr. Luciano – Trav. Três de Outubro, 98	451-7610

BRASÍLIA (DF)		(61)
Asa Norte	Instra. Teresa Milanez – SHCGN 703 bl. B c/ 12	327-3871
CAMPINAS (SP)		(19)
Cambuí	Instr. Caiado – R. D ^a . Presciliana Soares, 156	3253-1334
J. Flamboyant	Instr. Clélio Berti – Av. José Bonifácio, 1296	3254-3519
CAXIAS DO SUL (RS)		(54)
Centro	Instra. Fabiana Sartor – R. Guia Lopes, 773	223-4877
CRUZ ALTA (RS)		(55)
Centro	Profa. Solange – R. Bento Gonçalves, 024	3322-5679
CURITIBA (PR)		(41)
Água Verde	Instra. Sara Cadore – Av. Silva Jardim, 2610	242-4796
Alto da XV	Prof. Rogério Brant – R. Itupava, 601	264-6495
Batel	Instr. Nilzo Andrade Júnior – Av. Batel, 1451	243-0198
Cabral	Instra. Carla Cordeiro – R. Campos Salles, 791	252-4036
Centro Cívico	Instra. Hybris Barros – R. Augusto Severo, 1157	352-6741
Champagnat	Instr. André Coelho – R. Ângelo Sampaio, 2384	3018-2171
Mercês	Instra. Bartira Elia – R. Júlia Wanderley, 53	339-3586
Visconde	Profa. M ^a . Helena – Visc. de Guarapuava, 4061	324-2666
FLORIANÓPOLIS (SC)		(48)
Agrônômica	Instr. Michael – R. Dr. Carlos Corrêa, 169	333-8486
Centro	Prof. Joris – Av. Rio Branco, 533 – loja 4 - térreo	223-1282
Coqueiros	Instra. Crislaine – R. Desemb. Pedro Silva, 1870	249-0966
Estreito	Prof. Juarez – R. Aracy Vaz Callado, 633	244-7877
Kobrasol	Instr. Rodrigo – R. Adhemar da Silva, 668	247-4646
FORTALEZA (CE)		(85)
Aldeota	Instra. Márcia Zanchi – R. João Carvalho, 517	264-4645
JOINVILLE (SC)		(47)
Centro	Prof. Gustavo – R. Expedicionário Holz, 149	422-5309
LONDRINA (PR)		(43)
Centro	Instr. Ciro Albuquerque – Av. Higienópolis, 2429	3321-1770
PELOTAS (RS)		(53)
Centro	Instr. Marcelo – R. Gomes Carneiro, 1635	222-9565
PONTA GROSSA (PR)		(42)
Centro	Instra. Marcy P. Zarpellon – R. do Rosário, 777	223-9888
PORTO ALEGRE (RS)		(51)
Moinhos	Prof. Ricardo Mallet – R. Quintino Bocaiúva, 906	3330-7156
Mont' Serrat	Profa. Marisol Espinosa – R. Eudoro Berlink, 955	0800-5102813
Rio Branco	Instra. Naiana – R. Ramiro Barcelos, 1800	3333-6603

Zona Sul	Instra. Laura – Av. Wenceslau Escobar, 3210	3269-0031
RIO DE JANEIRO (RJ)		(21)
Botafogo	Instr. Humberto – R. Conde de Irajá, 340	2286-5229
Copacabana	Instra. Andrea Peil – Av. Copacabana, 583 / 306	2255-4243
Downtown	Instra. Julieta – Av. Américas, 500 bl. 9 co.311	2493-2585
Ipanema	Instra. Isabel Aguiar – R. Visconde de Pirajá, 8	2523-6775
Leblon	Instra. Vanessa – R. Dias Ferreira, 259	2259-8243
RIO CLARO (SP)		(19)
Jardim Portugal	Instra. Mirian Rodeguer – R. 5 Portugal, 108	3524-7272
SALVADOR (BA)		(71)
Farol da Barra	Instr. Márcio Brandão – R. Dias D'Ávila, 109	264-4269
Itapua	Mestre Carlos Cardoso – Estrada do Farol, 20	375-1581
Pituba	Instr. Ferreira – Av. Paulo VI, 1806	451-4595
Pituba	Instr. Marcos Aquino – R. dos Radialistas, 25	347-6144
SANTO ANDRÉ (SP)		(11)
Jardim	Instra. Marina Ferreira – Al. Francisco Alves, 37	4436-7254
SÃO BERNARDO (SP)		(11)
Nova Petrópolis	Profa. Dora – Av. Wallace Simonsen, 311	4125-6658
S. CAETANO DO SUL (SP)		(11)
Santa Paula	Instra. Lielze – Av. Vital Brasil Fº, 181	4226-5270
SÃO PAULO (SP)		(11)
Aclimação	Prof. Locatelli – Av. Lacerda Franco, 1550	5575-4718
Água Espraiada	Instra. Rosana Ortega – Av. Portugal, 1068	5093-2019
Anália Franco	Instr. Flávio Moreira – R. Demétrio Ribeiro, 824	6675-0878
Berrini	Instra. Heloiza Gabriolli – R. Andiroba, 22	5506-8335
Braz Leme	Instr. Fabrício Mathias – R. Leão XIII, 211	6238-6437
Chác. Sto. Antônio	Instr. Milton Marino – R. A. Brasileira, 964	5181-3149
Higienópolis	Instra. Gisele – R. Dr. José P. de Queirós, 77	3825-1422
Ibirapuera	Instra. Alessandra – Av. Rep. do Líbano, 834	3887-9401
Itaim	Instr. Daniel De Nardi – R. Manuel Guedes, 349	3079-1439
Jardins	Mestre DeRose – Al. Jaú, 2000	3081-9821
Luís Góis	Profa. Fernanda Neis – R. Luís Góis, 2187	5581-8447
Moema	Profa. Nina de Holanda – Al. Jauaperi, 1245	5092-2484
Paraíso	Instr. João Carneiro – R. Tutóia, 661	3889-7244
Santana	Profa. Márcia – Av. Leônício de Magalhães, 713	6950-4307
Vila Mariana	Instr. Marcos Taccolini – R. França Pinto, 176	5571-8818
Vila Olímpia	Instr. Fábio Euksuzian – R. Casa do Ator, 168	3845-5933
SAQUAREMA (RJ)		(22)
Itaúna	Profa. Rosângela de Castro – Av. Vilamar 41	2651-2021

PRINCIPAIS CREDENCIADOS INTERNACIONAIS

ARGENTINA		(54)
Buenos Aires	Prof. Edgardo Caramella – Av. Corrientes, 2940 P. 3	11 4864-7090
Buenos Aires	Prof. Ricardo Rizzo Patrón – Av. Santa Fé, 3711 / 1A	11 4833-4957
Buenos Aires	Instr. Jorge Kury – R. Vicente Lopez, 1661 Loc. 14	11 4811-9165
PORTUGAL		(351)
Amadora	Prof. Bruno Amaral – Lg. Dário G. Nunes, 6 2º D-F	214 933 201
Braga	Instr. Ernesto Tages – Lg. Sra Aª Branca, 11 1º	253 611 368
Gaia	Instr. Victor Rodrigues – R. Soares dos Reis, 1043	227 130 970
Lisboa	Prof. António Pereira – Av. Manuel da Maia, 50 R/C	218 463 974
Lisboa	Profa. Catarina Candeias – R. Camilo C. Branco, 13	213 304 730
Lisboa	Profa. Renata Sena – Pça. Luís de Camões, 36 1º. Dt	213 244 013
Lisboa	Instra. Zélia Santos – Av. Cinco de Outubro, 180 R/C	217 800 947
Porto	Prof. Luís Lopes – R. Guilherme Braga, 101-105	226 003 212
Porto	Instra. Edna Mendes – R. Sta. Catarina, 310 3º Esq.	222 081 783
Porto	Profa. Solange Megre – R. Luz Soriano, 137	225 097 127
Porto	Instra. Graça Lopes – R. Diogo Cão, 1215	225 022 888
Porto	Prof. Gustavo Cardoso – R. do Carvalho, 102 Lj U	226 100 510
Porto	Profa. Leticia Ziebell – Av. Conselho da Europa, 54	220 300 214

E mais de 200 unidades em todo o Brasil, América Latina e Europa.

Caso algum endereço se desatualize, queira contactar-nos:



www.uni-yoga.org.br

AL. JAÚ, 2000 – TEL.(00 55 11) 30 81 98 21 – BRASIL